மங்கையர் மலர்

இரட்டைச் சிறப்பிதழ் – II
(இணைப்பு)
கேட்டு வாங்குங்கள்



ஆனந்தமாய் வாழ்வோமே!

– சத்குரு ஜக்கிவாசுதேவ்

(புதிய தொடர் ஆரம்பம்)

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்–I

MANGAYAR MALAR ஆகஸ்ட் 2001 விலை ரூ. 15

மங்கையர் மலர்

இலவச இணைப்பு

வீடு சொர்க்கமாக 100 யோசனைகள்!

— பக்கங்கள் 183 முதல் 206 வரை

ஒரு வாசகியின் கேள்வி!
சகோதரிகள் சொல்லுங்களேன் – 212

பெற்றோர்களே கவனியுங்கள்
விடுமுறை விளையாட்டுகள் – 83

குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த உணவு
ஈவினிங் ஸ்பெஷல் – 24
பொட்டுக்கடலையா, சும்மாவா? – 227

குண்டாக இருக்கிறீர்களா?
எல்லாம் உங்கள் கையில் – 130

இனி இல்லவே இல்லை
ஞாபகமறதி போயே போச் – 22

உற்சாக 'டானிக்'
பாட்டியைப் பாராட்டிய பேரன் – 222

இண்டர்நெட் முகவரி :
http://www.mangayarmalarmonthly.com

மலர் : 21 இதழ் : 7

ஆகஸ்ட் 2001

புதிய தொடர்

ஆனந்தமாய் வாழ்வோமே!
– சத்குரு ஜக்கிவாசுதேவ் – 76

அடுக்களையில் ஆண்கள்!

இந்தியாவிலும் நடக்கிறதாக்கும் – 224

அயல்நாட்டுச் சுற்றுலா

கண்ணாடித் தரையினில்
நடந்தோம் – 88

தன்னம்பிக்கைத் தொடர்

நாற்பதிலும் சாதிக்கலாம் –
உஷா சுப்ரமணியன் – 50
குட்டியா, குழந்தையான்னு சந்தேகம் –
அனுராதா ரமணன் – 92

கதைகள்

மணமகளே, மருமகளே வா! வா!
– உமா நாராயணசுவாமி – 56
மாறிப் போகும் பார்வைகள் –
ஆர்மதி. சேகரன் – 64
தேடு தேடு – விமலா வாசுதேவ் – 96
இந்த நாள் இனிய நாள் – 114
ஜெயிக்கத் தெரியணும் பெண்ணே
– ஷோபா லக்ஷ்மி – 216

தொடர்ந்து வரும் தொடர்கள்

நீரிழிவு நோய்க்கு யோகாசனம் – 12
சமையலறைச் சந்தேகங்கள் – 17
நியூஸ் சாலட் – 34
ஐந்தாம் எண் ஜீனும்
ஐம்புலன்களும் – 43
பாஷை புரியாத ஊரில் – 47
இம்மாத இல்லத்தரசி – 69
இந்த மாதம் எப்படி? – 103
புக்ஷெல்ஃப் – 123
அழகுக்கு அழகு செய்ய – 209

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

சில வார்த்தைகள் – 5
நட்பு வட்டம் – 38

மெகா பரிசுப் போட்டி

போதுமடா சாமி –
கட்டுரை முடிவுகள் – 136
மெகா பரிசுப் போட்டி – 9 –
அறிவிப்பு – 41



உலகம் பிறந்தது எனக்காக...

மஞ்சுளா ரமேஷ்

அந்தப் பாட்டை எம்ஜி.ஆர் பாடியது என்னவோ இயற்கைக் காட்சிகளை ரசிக்கும் வகையில் தான். ஆனால் இப்போதெல்லாம் மனிதர்களின் நடவடிக்கைகளைப் பார்க்கும்போது இந்தப் பாட்டுதான் நினைவுக்கு வருகிறது.

ஒரு விஷயத்தை மனிதன் மறந்து விட்டான், இந்த உலகத்தில் இருக்கும் கோடானுகோடி உயிர்களில் தானும் ஒன்று என்பதை. இந்த உலகம் படைக்கப்பட்டது தனக்காகத்தான், மற்ற உயிர்கள் எல்லாம் தன் சௌகர்யத்திற்காக படைக்கப்பட்டவை என்ற நினைப்புதான்.

ஒன்னுமில்லை, நம் வீட்டில் வளர்க்கும் நாய்களைப் பாருங்கள். வெளிநாட்டிலிருந்து உயர் ரக நாய்களை வரவழைத்து இங்கே வளர்க்கிறார்கள். குளிர்ப்பிரதேசங்களில் அந்த சீதோஷ்ணத்திற்கு ஏற்ற வகையில் அது உடலெங்கும் அடங்காத முடியும், மிகவும் தடித்த தோலுமாக இருக்கும். பட்டை உரிக்கும் இந்த வெய்யிலில் மனிதனுக்காக இங்கே வந்து அவை படும் அவஸ்தைகள் இருக்கே பரிதாபம்!

நம் புகைப்படக்காரர் சுரேஷ், நாய்களின் மீது மிகுந்த அன்பு கொண்டவர். எங்கே நாய் கண்காட்சி நடந்தாலும் காமிரா சகிதம் சென்று விடுவார். அவர் சொல்வார், "ஊட்டியில் நாய்க் கண்காட்சிக்கு வரும் நாய்களைப் பார்க்கணும். அதுக்குன்னு ஸ்பெஷலா உள்ள ஏ.சி வண்டியிலேயே இருக்கும். அந்த வேளைக்கு மட்டும் இறக்கிக் கொண்டு வருவாங்க. அதுக்குள்ளேயே அது 'ஹா' 'ஹா'ன்னு நாக்கு தொங்க அவஸ்தைப்பட்டுடும்.." என்று.



நம் நாட்டிற்கு ஏற்றவையாகப் பிறந்தவை தான் 'சிக்'கென இழுத்துக்கட்டிய உடலுடன் நிமிர்ந்து கம்பீரமாக நிற்கும் ராஜபாளையம் நாய்கள். ஆனால் நாம் 'பொசுபொசு'வென இருக்கும் -பாமரேனியனை விரும்புகிறோம். ஆனால் அவை கோடையில் படும் அவஸ்தை இருக்கிறதே..

அதே போலத்தான் குரங்குகள், முயல்கள் போன்ற விலங்குகள் எல்லாம். அவைகளைப் பிடித்துக் கூண்டில் அடைத்து மனிதனுக்காகக் கண்டுபிடித்த மருந்துகள், அழகு சாதனங்கள் இவற்றையெல்லாம் அவைகளுக்காகக் கொடுத்து... எத்தனை கொடுமை...

இவையெல்லாவற்றையும் விடக் கொடுமை பள்ளியிலும், கல்லூரியிலும் தவளை, கரப்பான் பூச்சிகளுக்கு நேருகின்ற அவலம்.. பரிசோதனை வகுப்புகளில் அவைகளை ஆணி போல் அறைந்து பள்ளிச்சிறுவர்கள் தெரிந்து கொள்ளப் போவது என்ன...? இதை புத்தகங்களில் தெரிந்து கொள்ள முடியாதா என்ன...?

இப்படி உலகத்தில் எதைக் கண்டாலும் இவையெல்லாம் தனக்காகப் படைக்கப்பட்டவை என்று குரூரமனப்பான்மையோடு எல்லாவற்றையும் பிடித்துச் சிதைக்கும் மனிதனைப் பார்க்கும்போது வருத்தம்தான் ஏற்படுகிறது.

பௌதீகம் படித்தவர்களுக்குத் தெரியும், விரிந்துகொண்டே போகும் இந்த பிரபஞ்சத்தின் பிரம்மாண்டம் கற்பனைக்கு எட்டாதது. அதிலே இந்த பூமி ஒரு சின்னஞ்சிறிய குண்டூசித் தலை. அதிலே நாமெல்லாம் கண்ணுக்குத் தெரி

யாத பாக்டீரியா அளவு. ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் பல்வேறு அண்டப் பொருள்களினூடே இந்த பூமித்தாய் தன் குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு பயணிப்பது என்பதே மிகப்பெரிய விந்தைதான்.

இந்தப் பெரிய விஷயங்களை அறியும்போது நமக்குத் தானே ஓர் அடக்கமும், இயற்கையின் பால் ஒரு பிரமிப்பும் வரும். ஆனால் வரக் கூடாது என்பதால்தானே இந்த விஷயங்களுக்கு எல்லாம் நாம் போவதே இல்லை.

நமக்கு இருக்கும் வலி, வேதனைதான் அடுத்த உயிருக்கும் ஏற்படும் என்பதை உணர்வதே இல்லை. எல்லாம் என் சுவைக்கு, என் ரசனைக்கு என்ற எண்ணம்தான். மற்ற உயிர்களின்பால் கருணையை சிறிய குழந்தைகளிடம் நாம் வளர்க்கலாம். இன்னும் சொல்லப் போனால் நாம் வளர்க்க வேண்டியதே இல்லை. அதனிடம் தானே இருக்கிறது. சிறு குழந்தைகள் காக்கை, குருவி தத்திச் செல்ல தானும் அதன் பின்னே ஆர்வமாக ஓடும். விலங்குகளை ஆசையாகப் பார்க்கும். நாய்க்குட்டியை அணைத்து முத்தமிடும்.

ஆனால் வளர வளரத்தான் 'தனக்கு' என்று ஆசையை நாம் வளர்க்கிறோம். பட்டாம் பூச்சியைப் பிடித்துச் சிதைப்பதும், ஓணானைக் கல்லால் அடிப்பதெல்லாம் பின்னால் வரும் குணங்கள்தான். இவற்றையெல்லாம் தடுத்துக் குழந்தைகளை பிற உயிர்களோடு அளவற்ற அன்புடையவர்களாக நாம் பழக்கலாம்.

சரி, அதனால் என்ன? மேனகா காந்தி மாதிரி ஜீவகாருண்ய சங்க உறுப்பினராகலாமா என்று கேட்கிறீர்களா?

இல்லை, உங்கள் வாழ்க்கைக்கே அது நன்மையை விளைவிக்கும். 'இது எனக்காக', 'இது எனக்காக' எனும் உணர்வு இல்லாமல் எந்த உயிரையும் சிதைக்காமல் அன்போடு வளரும் குழந்தை எல்லா உயிர்களுக்கும் வாழும் உரிமையுண்டு என்பதை உணர்கிறதே!

நம் அம்மா அப்பாவிற்கும் வாழ உரிமையுண்டு. நம் மனைவி/கணவன் குழந்தைகளுக்கு மட்டும்தான் எல்லா உரிமையும் உண்டு என்ற நினைப்பு அவர்களுக்குப் பிற்காலத்தில் வராது. அல்லது வயதானவர்களாகும் போது தனக்குத்தான் எல்லாம், வந்தவள் எல்லாத்தையும் வாரிக் கட்டிக் கொண்டு போய் விடுவாளோ என்ற சந்தேகம் எழாது. ஒவ்வொருவருக்கும் தனக்கு ஆசை, மரியாதை வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு, பசி, துக்கம், தூக்கம் எல்லாம் இருப்பது போல எதிரே உயிரும் சதையுமாய் நிற்பவருக்கும் உண்டு என்று நினைக்கத் தோன்றும்.

இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் நம்மைச் சுற்றி சமீப காலமாக நடந்து வருகின்ற நிகழ்ச்சிகளை

நினைத்துப் பாருங்கள். அது அரசியலோ, சமூகமோ, வேற்று நாடுகளோ எங்கேயும் வன்முறைதான். 'எனக்கு அவமரியாதை', 'நான் உயர வேண்டும்', 'அடுத்தவன் பூண்டோடு போய் விட வேண்டும்' இவைதான் இன்று எங்கே பார்த்தாலும்...

'வாடிய பயிரை கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன்...' என்று சொன்ன உள்ளம் எத்தனை கருணைமயமானதாக இருக்க வேண்டும். தண்ணீர் இல்லாமல் இலை தொங்கிப் போன செடியைப் பார்த்து அழுகை வந்தது வள்ளலாருக்கு.

இப்படிப்பட்ட கருணை உள்ளம் துறவிக்கு மட்டுமல்ல, இல்லறத்தவர்களுக்கு இன்னும் கொஞ்சம் கூடவே தேவை. அப்போதுதான் அங்கு உரசல்கள், சண்டைகள், வன்முறைகள் இருக்காது. அன்பும், பரிவும் தாண்டவமாடும்.

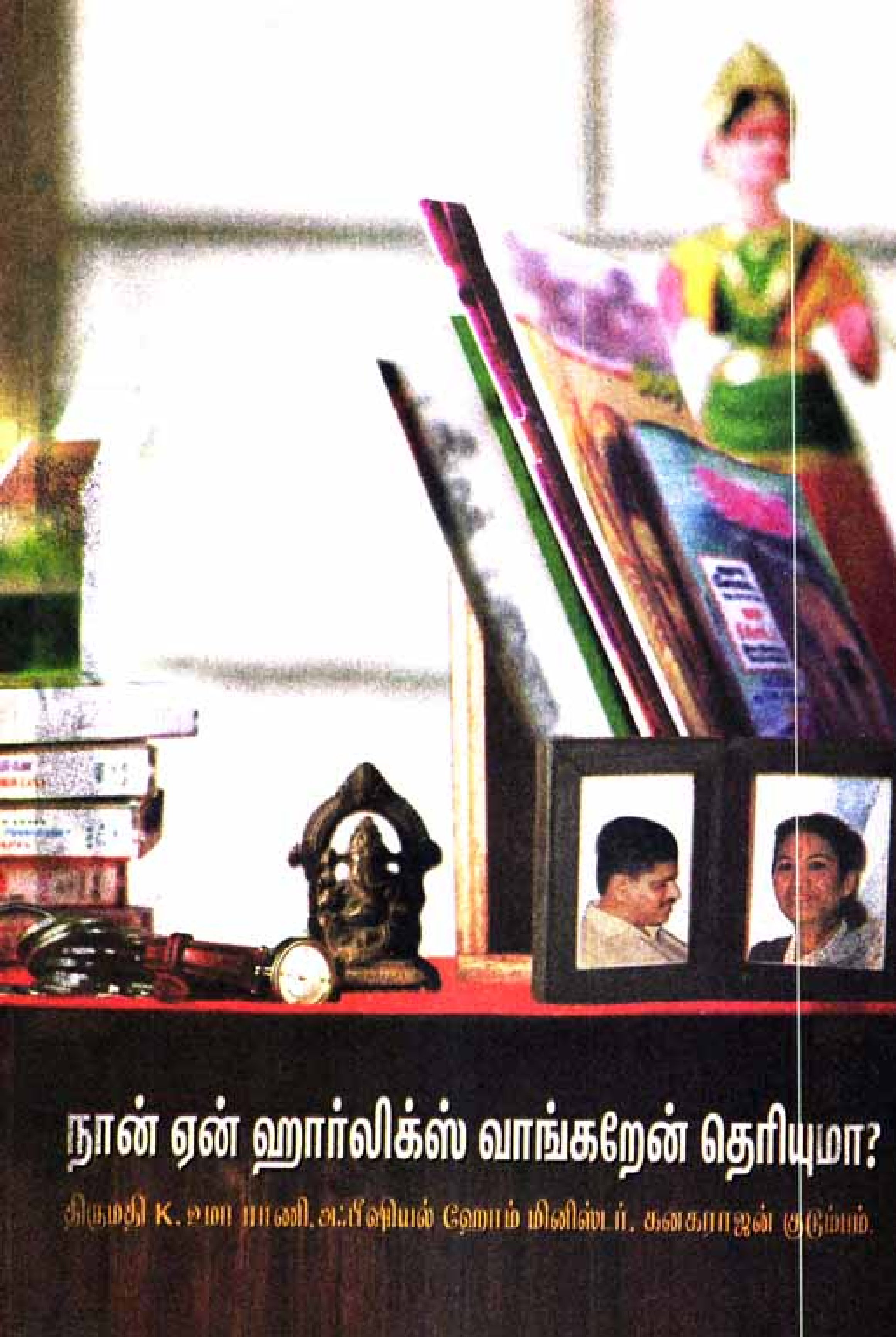
இதற்கு என்ன செய்யலாம்? பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் பரிசோதனைக்கூடங்களை மூட முடியுமா? போர்முனைச் சித்திரவதைகளைத் தடுக்க முடியுமா?

ஒரே நாளில் இவையெல்லாம் முடியாமல் போகலாம். ஆனால் பள்ளிகளில், கல்லூரிகளில் தேவையில்லாமல் நடக்கும் இந்தப் பரிசோதனைகளை நிறுத்த முடியும். மிக அவசியம் இருந்தாலொழிய, உயர்நிலைக் கல்வியில் தேவைப்பட்டாலொழிய எதற்காக பன்னிரண்டாம் வகுப்புச் சிறுவன் தவளையை ஆணியில் அடிக்க வேண்டும்? போரிலும்கூட தேவையில்லாத சித்ரவதைகளுடன், குரூரங்களும் மாறுகின்ற காலம் வரும்.

ஆனால் நம் கையில் இருப்பது நம் குடும்பமும், மக்களும். ஏன் நம் வரை இதை மாற்றிக் கொள்ளக்கூடாது? அவசியமில்லாமல் பிற உயிர்களை எதற்காகத் துன்புறுத்த வேண்டும்? உங்களுக்கு இந்த பூமியில் வாழ எவ்வளவு உரிமையுண்டோ அவ்வளவு உரிமை கோழிக்கும், ஆடுக்கும், மாடுக்கும் கூட உண்டு. எல்லாம் எனக்காகத்தான் என்பது என்ன நியாயம்?

'உயிர்களிடத்தில் அன்பு வேணும் பாப்பா' என்றாரே... அப்படி நம் குழந்தைகளை வளர்த்தால் நமக்கே அந்த அன்பு திரும்பி வரும். நாம் சொல்லிக் கொடுத்த கருணையும், பச்சாதாபமும் அளவில்லாமல் பிற்காலத்தில் நம் மேல் அருவியாகப் பொழியும். நமக்காகத்தான் நாம் இதைச் செய்கிறோமே தவிர இது ஏதோ பெரிய பொது நல ஜீவகாருண்ய சேவை என நினைத்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை.

இனிமேல் கொஞ்சம் உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள். மனிதன் எப்படியெல்லாம் இயற்கையைத் தனக்காக வளைக்கிறான் என கவனிக்க ஆரம்பியுங்கள். இயற்கையை, உயிர்களை ரசிக்கலாம், அதிசயிக்கலாம், ஆனந்தப்படலாம், அன்பும், கருணையும் அங்கே அழகிய பூவாக மலரும்.


நான் ஏன் ஹார்லிக்ஸ் வாங்கறேன் தெரியுமா?
திருமதி K. உமா ராணி, அஃபீஷியல் ஹோம் மினிஸ்டர், கனகராஜன் குடும்பம்.


Horlicks
nourishing food drink
குடும்பத்துக்கு சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்



ஐம்பது சவரன் நகைகளும்
ஐஸ்வர்யாராய் போல பொண்ணும்

இரண்டு கிலோ வெள்ளியும்
இண்டிகா காரும்

கணிசமான பேங்க் பேலன்ஸும்
கை சொடுக்கினால் காப்பியுடன் மைத்துனனும்

நல்லி குமரனில் பட்டுப் புடவைகள்
நாற்பதாயிரத்துக்கும்

அஞ்சறைப் பெட்டி முதல்
அடையாறில் பங்களா வரை

அத்தனையையும் அடுக்கி வைத்த மாமனாரிடம்
குறைதான் எனக்கு
கூடவே –
தரவில்லையே ஒரு தண்ணீர் லாரியை...

– சாருமதி பாஸ்கரன்.

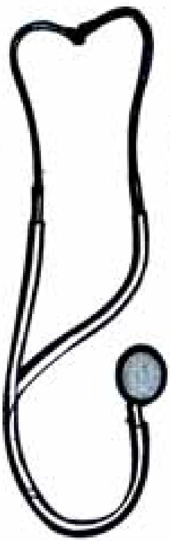
பில்ராத்

மருத்துவமனை

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும்

ஓர் முழுமையான தீர்வு.

அல்ட்ராசானிக் முறையுடன் லேப்ராஸ் கோப்பி சிகிச்சை



மூல நோய்க்கு அறுவை இல்லா

☆ லேசர் சிகிச்சை,

☆ கிரையோ சிகிச்சை

மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

℞

சிறப்பு சிகிச்சைகள்:

- அல்சர்
- அபண்டிசைடிஸ்
- கர்ப்பப்பை நோய்
- பித்தப்பை கற்கள்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

BILLROTH HOSPITAL

24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

நீரிழிவு நோய்க்கு யோகா

மனிதன் உல்லாசமான வாழ்க்கையை வாழ விஞ்ஞானத்தின் உதவியை நாடினான். வசதியான, சிரமமில்லாத வாழ்க்கை வாழ்வதற்கேற்ற பொருட்கள், கருவிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. இதனால் அவனது அன்றாட வாழ்க்கையில் உடம்பை வளைக்க வாய்ப்புக் குறைந்தது. அதனால் உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், ஆஸ்துமா, நீரிழிவு நோய் என பல நோய்கள் தோன்றின.

முந்தைய வருடங்களில் என்றுமே காணப்படாத அளவிற்கு நீரிழிவு நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை இந்த நூற்றாண்டில் காணப்படுகிறது. நீரிழிவு நோய் என்பது என்ன? உடலில் ஓடும் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாவதே நீரிழிவு நோய். உடலில் உள்ள கணையம் என்ற உறுப்பு உடலுக்குத் தேவையான அளவு 'இன்சுலினை' சுரக்காத போது இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. அதன் பலனாக இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை சக்தியாக மாறாத போது, இரத்தத்தில் அளவு கூடி சிறுநீரில் கலந்து வெளியேறுகிறது. சில அபூர்வ சந்தர்ப்பங்களில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருக்கும் போதும் சிறுநீரில் வெளியேறாது. அதே போல் சில இளைஞர்களிடமும், கர்ப்பம் தரித்திருப்பவர்களுக்கும் சிறுநீரில் சர்க்கரை இருக்கும், ஆனால் இரத்தத்தில் அளவு சரியாக இருக்கும்.



• யோக முத்ராசனம்

1. யோக முத்ராசனம் :

பத்மாசன நிலையில் அமரவும். முடியாதவர்கள் காலை சப்பணமிட்டு அமரவும். கைகளைப் பின்னால் கட்டிக் கொண்டு மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு, முன்புறம் குனியவும். முடிந்தால் தலையைத் தரையில் படச் செய்யவும். முடியாதவர்கள் முடிந்தவரை குனியவும். இதே நிலையில் முப்பது விநாடிகள் இருந்து விட்டு, மூச்சை சாதாரணமாக விட்டபடி பழைய நிலைக்கு வரவும்.

2. வக்ராசனம் :

தரையில் அமர்ந்து கால்களை நீட்டிக் கொள்ளவும். வலது காலை மடித்து பின்னிழுத்து, இடது காலின் முட்டியின் அருகே வைக்கவும். இடது கையை முட்டிக்கும், மார்பிற்கும் இடையே முன்புறம் கொண்டு வந்து வலது காலின் கணுக்காலை பிடிக்கவும். உடம்பை வலப்புறம் திருப்பி, தலையை பின்நோக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். வலது கையை பின்னால் தரையில் வைக்கவும். இந் நிலையில் முப்பது விநாடிகள் இருந்து விட்டு மெதுவாகத் திரும்பி கை கால்களை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். இதே போல்

• வக்ராசனம்



சஹம்

விளக்குகிறார்:
சுவாமினி சத்யவிரதானந்த சரஸ்வதி



நீரிழிவு நோய் ஒருவருக்கு உருவாகியிருப்பதை உணர்த்தும் அறிகுறிகள் :

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- அதிக அளவில் பசி, தாகம் ஏற்படுவது.
- உடல் எடை திடீரென குறையத் தொடங்குவது.
- மிகவும் அசதி ஏற்படுவது.
- எப்போதும் தூங்க வேண்டும் போன்ற உணர்வு.

நீரிழிவு நோய் ஏற்பட பரம்பரை, தொற்றுநோய், உடல் உப்புசம் என பல காரணங்கள் இருந்தாலும் 'ஸ்ட்ரெஸ்' எனப்படும் மன அழுத்தம் நீரிழிவு நோய் ஏற்பட பெரிதும் காரணமாகிறது. யோகாசனப் பயிற்சிகள் ஸ்ட்ரெஸ்ஸை குறைத்து, இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவையும் குறைக்கிறது. அதனால் இப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்தால் இந்த நோய்க்காக சாப்பிடும் மருந்தின் அளவைக் கூட குறைக்க வாய்ப்புள்ளது. அநேகமாக நடுவயதினர் மற்றும் பெரியோருக்கு வரும் நீரிழிவு நோய் உடல் எடை அதிகமானதால் ஏற்பட்டிருக்கலாம். இந்தப் பயிற்சிகள் கணையத்தை சரிவர இயக்க உதவுகிறது. இதனைச் செய்வதால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.



• அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம்

மற்றொரு காலிலும் இதே பயிற்சியைச் செய்யவும்.

3. அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் :

தரையில் அமரவும். இடதுகாலை வலது தொடைக்குக் கீழே வைத்துக் கொள்ளவும். வலது கால் பாதம் இடது காலின் முட்டியின் அருகே வைக்கவும். இடது கையை முட்டிக்கும் மார்பிற்கும் நடுவே கொண்டு வந்து வலது கால் கணுவைப் பிடிக்கவும். வலது கால் முட்டிப் பகுதி வயிற்றை அழுத்தியபடி இருக்க வேண்டும். வலது கையைப் பின்புறம் முதுகுப்புறம் வைத்துக் கொள்ளவும். சாதாரணமாக மூச்சை விட்டபடி அரை நிமிடம் இந் நிலையில் இருக்கவும்.



• தனுராசனம்

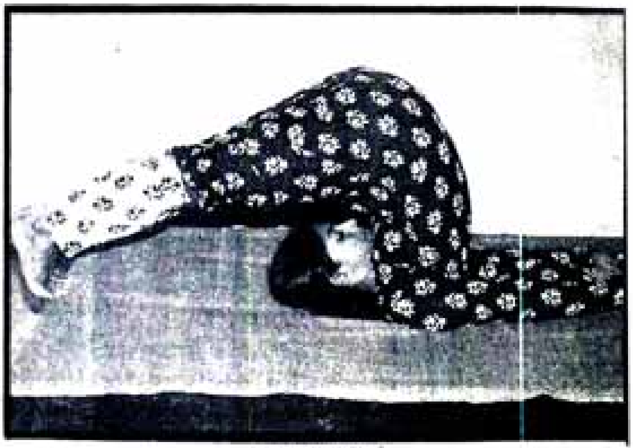


* தனுராசனம்

பின் மெதுவாக கை, கால்களைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். மறுபடி அடுத்த காலில் இதே முறையில் பயிற்சி செய்யவும்.

4. தனுராசனம் :

வயிற்றுப் பகுதி கீழே படுமாறு குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை மெதுவாக மடிந்தபடி கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளவும். கைகளால் கால்களை மெதுவாக முன்புறம் இழுக்கவும். தலையையும், மார்பையும் மேலே தூக்கவும். சாதாரணமாக மூச்சு விட்டபடி இருபது முதல் முப்பது விநாடி வரை இந் நிலையில் இருக்கவும். மெதுவாக கை கால்களை தளர்த்தி பழைய நிலைக்கு வரவும்.



* ஹலாசனம்

5. ஹலாசனம் :

முதுகுப்புறம் கீழே படும்படி படுக்கவும். மெதுவாக கால்களை உயர்த்தி கைகளால் பின் இடுப்பைப் பிடித்தபடி, உடலை பின் பக்கம் மெதுவாகத் தள்ளவும். முடிந்தால் கால்களால் தரையைத் தொட்டு கைகளை தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

இவ்வாறு செய்ய முடியாதவர்கள், கால்கள் தரையைத் தொடுமளவு பின்னால் போக வேண்டாம். கைகளால் பின்புறத்தை தாங்கிப் பிடித்தபடியே அரை நிமிடம் இருந்து விட்டுப் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

மேலே கூறிய ஆசனங்கள் ஒருமுறை மட்டுமே செய்யலாம். திரும்பத் திரும்பச் செய்யக் கூடாது. காலையில் ஒருமுறை, மாலையில் ஒருமுறை அல்லது ஒரு நாளில் ஒரே ஒருமுறை காலி வயிற்றுடன் செய்ய வேண்டும்.

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

பாலக் பக்கோடா :

பாலக்கீரை நன்கு ஆய்ந்து, இலை, இலையாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். அதில் கடலை மாவு, காரப் பொடி, பெருங்காயம், உப்பு, கொஞ்சம் அரிசி மாவு சேர்த்துப் பிசிறிக் கொள்ளவும். தண்ணீரே ஊற்ற வேண்டாம். எண்ணெய் காய்ந்த உடன் உதிர்த்தாற் போல் போட்டால், மொர, மொர பக்கோடா ரெடி. சுவை அருமையாக இருக்கும்.

– மீனா பாலு.



Supreme இல்லாத சமையலா



குடும்பத்தோட சந்தோஷத்தை விட முக்கியமா வேறென்ன இருக்க முடியும் - ஆரோக்கியம் தானே!
எத்தனையோ சமையல் எண்ணெய் இருந்தாலும் சுப்ரீம் அக்ஷயா சன்பிளவர் ஆயில்,
சுப்ரீம் கோல்ட் கடலெண்ணெய், சுப்ரீம் வனஸ்பதி, சுப்ரீம் காட்டன்சீட் ஆயில், சுப்ரீம் பொன்னி
ரைஸ் பிரான் ஆயில் போல ஆரோக்கியமான எண்ணெய்யை வேற யாரால கொடுக்க முடியும்.

'இப்ப சொல்லுங்க - உங்க குடும்பத்தோட ஆரோக்கியத்த
நீங்க விட்டு கொடுப்பீங்களா!'



Supreme

No கலக்கல்!
Only அசத்தல்!

SSD Oil Mills Company Ltd., (An ISO 9002 certified company)
17C, Vyasar Street, T-Nagar, Chennai -17.
Ph: 8281803 / 8236612 Fax: 8238917. email: ssdmktg@satyam.net.

மங்கையர் மலர்

செப்டெம்பர் – 2001

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

'வழிகாட்டி'கள் இதோ!

'பளிச்'சென வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் சுவையான குட்டிக் குட்டிக் கதைகள்!! (உலக அறிஞர்கள் கூறியவை.)

– நீங்கள் படித்து உணர்ந்து பாதுகாக்க வேண்டிய அற்புதமான இணைப்புப் புத்தகம்!!!

– எப்போதும் போல பொக்கிஷமான செய்திகளுடன் வரும் மங்கையர் மலருடன்–

அக்டோபர் – 2001

நம் சகோதரிகள் குதூகலத்துடன் வரவேற்கும்

நவராத்திரி சிறப்பிதழ்

இரட்டைச் சிறப்பிதழாக!

- குறுநாவல்
- நவராத்திரியின் கோலாகலச் செய்திகள்
- அருள் மணக்கும் அம்மனின் திருக்கோல வைபவங்கள்... இன்னும், இன்னும்...

– வாருங்கள், சேர்ந்து கொண்டாடுவோம் நவராத்திரியை!



சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

அன்பு வாசகர்களே, வெவ்வேறு ஊர்களில் 'நேருக்குநேர்' நிகழ்ச்சிகளில் பலரும் பலவிதமான சந்தேகங்கள் கேட்கிறீர்கள். நானும் முடிந்தவரை எனக்குத் தெரியாததை தெரிந்து கொண்டும், பலப்பல புத்தகங்களில் மற்றும் இன்டர்நெட் மூலமாக அறிந்ததையும் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். எந்த பதிலிலாவது நான் தவறு செய்துள்ளேன் என்று தெரிந்தால் தயவு செய்து தெரியப்படுத்துங்கள். திருத்திக் கொள்கிறேன்.



கீழே எழுதப்பட்டுள்ள கேள்விகள் பல்வேறு வாசகர்கள் திருச்சியில் சென்ற மாதம் நடந்த 'நேருக்கு நேர்' நிகழ்ச்சியில் கேட்ட கேள்விகள்:

''கசகசாவை சுடுதண்ணீரில் ஊறவைத்து மிக்ஸியில் அரைத்தால் கூட எனக்குச் சரியாக அரைபடுவதில்லை. அதிக நேரமாகிறது. எப்படிச் சரியாக அரைப்பது?''

''கசகசாவை மிக்ஸியில் அரைக்க இரண்டு வழி சொல்லலாம். நன்றாகக் கொதிக்கும் தண்ணீரை ஊற்றி 15லிருந்து 20 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். சிறிய மிக்ஸியில் அதைப் போடும் போது மேல் தண்ணீரை ஊற்றி விட்டுக் கொஞ்சம் தண்ணீரோடு போட்டு மிக்ஸியை ஓட்டவும். சிறிதளவு அரைபட்டதும் நன்றாகக் கலந்து விட்டு தேவைக்கேற்ப இன்னமும் கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றவும்.

முதலில் மிக்ஸியைக் குறைந்த ஸ்பீடில் ஓடவிட்டு அதிக ஸ்பீடுக்கு மாற்றி சிறிது நேரம் அரைக்கவும். அப்போதுதான் ஊறிய தண்ணீர் வெளியே வராமல் நைசாக அரைக்க முடியும். அதோடு முந்திரி சேர்த்து அரைப்பதானால் அதையும் கசகசாவோடு சேர்த்து ஊற வைத்தால் சுலபமாக மசிந்து விடும்.

மற்றொரு சுலப வழி - காலையில் குக்கர் வைக்கும் போது ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் கசகசாவைப் போட்டு குக்கரின் மேல் வைத்து விடவும். குக்கரின் சூடுக்கு கசகசாவும் சூடாகி விடும். இதை சிறிய மிக்ஸியில் சூடாக இருக்கும் போதே போட்டுப் பொடி செய்யவும். பிறகு அதில் சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்தால் சுலபமாக மசிந்து விடும். (கசகசாவை வறுத்தால் ருசி மாறி விடும். இந்த மாதிரி செய்தால் மாறாது)''

''சோயா பனீர், எனப்படும் டோஃபு (Tofu) வை எத்தனை நாள் வரை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து உப

மல்லிகா பத்ரிநாத்



யோகப்படுத்தலாம்? வாங்கியதில் பாதியை உபயோகப்படுத்திவிட்டு மீதியை எடுத்து வைத்து உபயோகப்படுத்த முடியுமா?"

"பொதுவாக சோயாபனீரை வாங்கிய மூன்று நாட்களில் உபயோகப்படுத்தினால் நல்லது. அதை அவர்கள் உப்பு சேர்த்த தண்ணீரில் ஊற வைத்து அப்படியே ஒரு பாலிதீன் கவரில்தான் விற்கிறார்கள். நீங்கள் வாங்கிய உடனே குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து தான் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். பாதி உபயோகப்படுத்தி மீதி இருந்தால் உப்பு சேர்த்த தண்ணீரில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். பனீர் முழுவதும் தண்ணீரில் நன்றாக முழுகி இருக்க வேண்டும். தினமும் அந்தத் தண்ணீரை ஊற்றிவிட்டு வேறு தண்ணீர் ஊற்றி வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நன்றாக இருக்கும்."

"மெது சப்பாத்தி செய்வதற்கு கோதுமை மாவுடன் லேசான சூடு உள்ள தண்ணீர் விட்டுப் பிசைய வேண்டுமா? அல்லது கொதிக்கும் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைய வேண்டுமா? எந்த அளவு தண்ணீர் பிடிக்கும்?"

"பொதுவாக கோதுமை மாவினுடைய பசைத்தன்மைக்குத் தகுந்த மாதிரிதான் தண்ணீரின் அளவும் மாறுபடும். நீங்கள் பஞ்சாப் கோதுமை உபயோகப்படுத்தினால் குறைவான தண்ணீர் பிடிக்கும். நீங்கள் ஒரு தடவை செய்தால் சரியான அளவு தண்ணீர் புரிந்து விடும். ஒரு சில மாவு வகைகளுக்கு ஒரு கப் மாவிற்கு ¾ கப் தண்ணீரும் ஒரு சில வகைகளுக்கு ஒன்னுக்கு ஒன்று விதமும் தண்ணீர் பிடிக்கும்.

கொதிக்கும் சூடு உள்ள தண்ணீர் தான் சரி. ஒரு அடி கனமான பாத்திரத்தில் தண்ணீரை அளந்து ஊற்றிச் சரியான அளவு உப்பு (1ஆழாக்கிற்கு ½ டீஸ்பூன்) ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சூடாக்கவும். தண்ணீர் கொதிக்க ஆரம்பிக்கும் போது அளந்த மாவை அப்படியே அதில் கொட்டி, அடுப்பை அணைத்து விட்டு நன்றாகக் கலந்து விடவும். கை பொறுக்கும் சூடு வரும் வரை மூடி வைக்கவும். முழுவதும் ஆறுவதற்கு முன்பே பிசைய வேண்டும். தேவைப்பட்டால் பிசையும் போது தண்ணீர் தெளித்துக் கொள்ளலாம். தண்ணீர் அதிகமாகி விட்டால், மறுபடியும் மாவு சேர்த்தால் நன்றாக இருக்காது.

இந்த மாதிரி சப்பாத்திக்கு மிகக் குறைவாகவே எண்ணெய் பிடிக்கும். வயதானவர்களுக்கும், நன்றாக மெல்ல முடியாமல் இருப்பவர்களுக்கும் உகந்தது. மிக மிக மெத்தென்று சப்பாத்தி இருக்கும். ஆறிய பிறகும் நன்றாக இருக்கும்.

"ஃபிங்கர் சிப்ஸ் அல்லது ஃபிரெஞ்ச் ப்ரை நான் எப்போது செய்தாலும் மிகச் சிவந்து விடுகிறது. ஹோட்டலில் கிடைப்பது போல வருவதில்லை. அது எப்படி? உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்தா செய்ய வேண்டும்?"

"ஃபிங்கர் சிப்ஸ் செய்வதற்கு உருளைக் கிழங்கை வேக வைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. முதலில் கிழங்கைத் தோலெடுத்து நீளவாக்கில் விரல் நீள பருமனில் வெட்டிக் கொள்ளவும். கிழங்கிலுள்ள ஸ்டார்ச்சைக் குறைக்க இரண்டு அல்லது மூன்று முறை தண்ணீரில் கழுவவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் இளம் சூடான தண்ணீர் (கை பொறுக்கும் சூடு) எடுத்துக் கொண்டு அதில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் ரூசைப் பிழியவும். கடைசியாக இந்தத் தண்ணீரில் கழுவிய உருளைக் கிழங்கை சில நிமிடங்கள் போட்டு, வெளியே எடுத்து ஒரு துணியின் மீது பரப்பி ஆற வைக்கவும்.

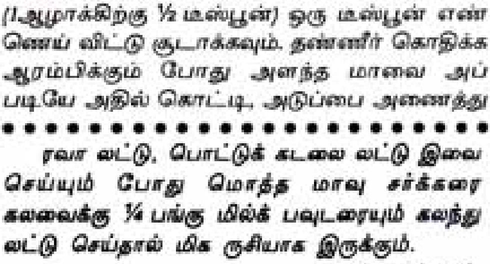
ஒவ்வொரு ஈட்டிற்கும் பிடிக்கும் அளவை சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். இப்படிச் செய்வதால் சிப்ஸ் அதிகம் சிவக்காது. எண்ணெயும் குடிக்காது. இலேசான பொன்னிறத்தில் எடுத்து விடவும். ருசியாக இருக்கும். இதே செய்முறையை மெல்லிய உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸிற்கும் கையாளலாம்."

"நான் 'பிஸ்ஸா' மற்றும் பிரட் டோஸ்ட் செய்யும் போது மேலே போட்டிருக்கும் சீஸ் அப்படியே கெட்டியாகி விடுகிறது. கடைகளில் கிடைக்கும் பிஸ்ஸாவைப் போல உருகினாற் போல வருவதில்லை. அது ஏன்?"

"பலவிதமான 'சீஸ்' கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதில் சிறிய 'க்யூப்'களாக கடைகளில் கிடைக்கும். 'processed cheese'- இதைப் போன்ற பிஸ்ஸாக்களின் மேல் உபயோகப் படுத்தினால் சரியாக வராது. மோசரில்லா சீஸ் (mozarilla cheese) அல்லது செட்டார் சீஸ் (cheddar cheese) அல்லது (coolling cheese) கூலிங் சீஸ் என்று கேட்டு வாங்குங்கள். அந்த

ரவா லட்டு, பொட்டுக் கடலை லட்டு இவை செய்யும் போது மொத்த மாவு சர்க்கரை கலவைக்கு ¼ பங்கு மில்க் பவுடரையும் கலந்து லட்டு செய்தால் மிக ருசியாக இருக்கும்.

– எஸ். ரஞ்ஜனி.



சீஸை உபயோகப்படுத்தினால் தான் உங்களுக்கு நன்றாக வரும்.

'க்யூப்'களில் கிடைக்கும் சீஸை 'closed sandwich' மற்றும் 'சாலட்', தோசையின் மேல் போடுவதற்கு என்று பல வகைகளில் உபயோகப்படுத்தலாம்.

பாலைத் திரித்து 'பனீர்' போல செய்து அதை பதப்படுத்தும் வகையைப் பொறுத்தும் நேரத்தைப் பொறுத்தும் எந்தவிதமான பாலிற்கு, திரிப்பதற்கு எதை உபயோகப்படுத்துகின்றனர் என்பதைப் பொறுத்தும் சீஸின் தன்மை மாறுபடும். நமது இந்தியாவில் சீஸ் வகைகள் மிக மிகக் குறைவு. வெளிநாடுகளில் மிக அதிகம்."

"பீன்ஸ் போன்ற பச்சைநிற காய்கறிகள் நாம் சமைக்கும் போது நிறம் மாறிவிடுகிறது- அதையே ஹோட்டலில் பரிமாறும் போது பார்த்தால் பச்சை நிறம் அப்படியே உள்ளது. ஒரு தோழி என்னிடம் சமையல் சோடா சேர்த்துச் சமைத்தால் நிறம் மாறுவதில்லை என்றாள். காய்கறிகளுக்குச் சமைக்கும் போது சோடா சேர்க்கலாமா? கூடாதா?

"நாம் கேக், பிஸ்கெட் போன்றவை செய்யும் போது சோடா சேர்க்கிறோம். அதனால் கெடுதி ஏதும் இல்லையா? சத்துக்கள் அழியுமா?"

"இந்த இரண்டு கேள்விக்கும் ஒன்றாகவே பதில் கூறி விடுகிறேன். வீட்டில் காய்கறிகளை சமைப்பதற்கும், இட்லி போன்றவை பொங்கி வருவதற்கும் 'சமையல் சோடா' சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும். சமையல் சோடா உபயோகப்படுத்தும் போது உணவுப் பொருட்களில் உள்ள பி காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்கள் அழிந்து விடுகின்றன.

காய்கறிகள் நிறம் மாறாமலிருக்க அது வேகும் போது சிறிது எலுமிச்சை ஜூஸ் விடலாம். இட்லிக்குச் சரியான பக்குவத்தில் அரைத்து எடுத்தால் சோடா சேர்க்கும் அவசியமே இல்லை.

. அதுவே கேக் மற்றும் பிஸ்கெட் செய்யும் போது பேகிங் பவுடர் அல்லது சமையல் சோடா இரண்டில் ஒன்று அவசியம் தேவை. அது இல்லாமல் சரியானபடி செய்ய இயலாது. சோடியம்-பை-கார்பனேட் எனப்படும் இந்த சமையல் சோடாவானது மைதாவில் உள்ள ஸ்டார்ச்சுடன் சேரும் போது கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடை வெளிவிடுகிறது. அதனால் காற்றுக் குமிழ்கள் மாவினுள் சிறைப்படுகிறது. இதுவே கேக்கினுடைய ஸ்பான்ஜ் தன்மைக்குக் காரணமாகிறது. இதில் பெரிதாக வைட்டமின் சத்துக்கள் ஏதும் இல்லை. ருசிக்காக மட்டுமே உண்ணப்படுகிறது. அதனால் அதைச் சேர்க்காமல் செய்தால் நன்றாக வராது.

சமையல் சோடா, பேகிங் பவுடர் இரண்டிலும் சோடியம்-பை-கார்பனேட் தான் உள்ளது. பேகிங் பவுடரில் அதனுடைய விகிதம் சிறிது குறைவு. அதோடு சிறிது ஸ்டார்ச் கலக்கப்பட்டு செய்யப்படுகிறது. அதனால் கேக்கில் சரியான விகிதத்தில் கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு வெளி வருவதால் சரியானபடி ஒரே மாதிரி பொங்கி வர உபயோகப்படுகிறது.

"கொண்டைக் கடலை, ராஜ்மா பீன்ஸ் போன்ற பயறு வகைகளை ஊற வைக்கும் போதும், சமைக்கும் போதும் சமையல் சோடா சேர்க்கிறோம். அதனால் என்ன பயன்? சரியா, தவறா கூறவும்."

"முழு பயறு வகைகளை ஊற வைக்கும் போது இரண்டு சிட்டிகை சமையல் சோடா சேர்க்கலாம். ஆனால்... அதை வேக வைப்பதற்கு முன் அந்தத் தண்ணீரைக் கொட்டி விட்டு, நன்றாகக் கழுவி வேறு தண்ணீரை ஊற்றித் தான் சமைக்க வேண்டும்.

மேல் தோல் கனமாக இருப்பதால் சோடா சேர்த்து ஊறவைப்பதால், கடினத் தன்மை குறைந்து சீக்கிரம் பயறு ஊறி நன்றாக பெரிதாக உப்பி வரும்.

வேக வைக்கும் போது சோடா இருந்தால் வைட்டமின் சத்துக்கள் அழியக் காரணமாகிறது.

கொண்டைக் கடலை போன்றவற்றிற்கு ஊற வைக்கும் போது சேர்க்கலாம். 'ராஜ்மா' போன்ற சிகப்பு நிற பீன்ஸை எப்போதும் ஊற வைத்த தண்ணீரிலேயே தான் சமைக்க வேண்டும். அப்போது தான் செய்யும் 'கிரேவி' நல்ல நிறத்தோடு இருக்கும். அதனால் அதைப் போன்ற பயறுகளுக்கு சோடாவை முழுவதுமாக தவிர்ப்பது நல்லது."

"Mace' மற்றும் 'Nutmeg' இதற்குத் தமிழில் என்ன பெயர்?"

"Mace - ஜாதிபத்ரி.
Nutmeg - ஜாதிக்காய்"

பேரீச்சம் பழத்தை சூடான பாலில் ஊறவைத்து வெண்ணெயாக அரைத்து பாயசத்தில் கலந்து விட்டால், பாயசம் புதுவித சுவையுடனும், ருசியுடனும் இருக்கும்.

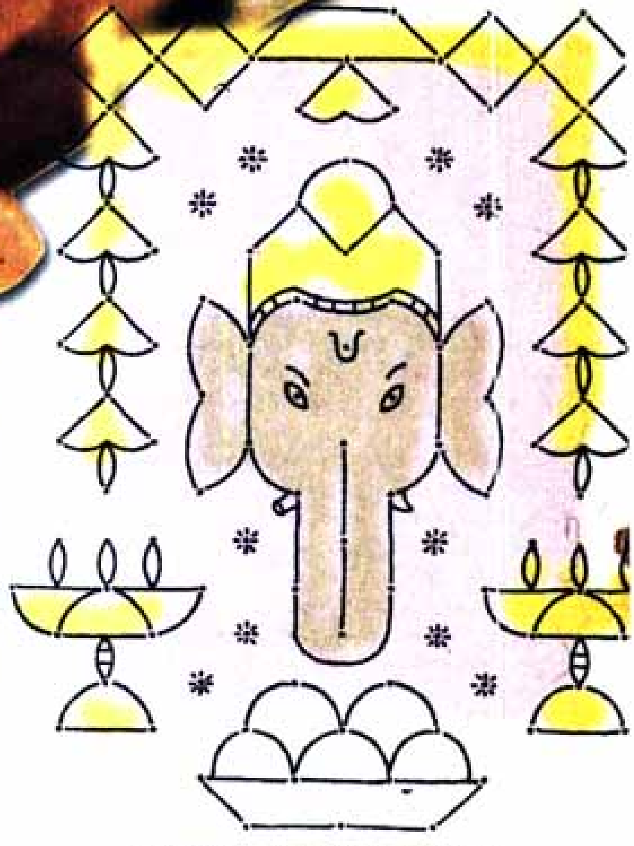
— விசாலாட்சி.







* 8 புள்ளி 12 வரிசை



* புள்ளிகள் கோலத்தில் காட்டியபடி

விநாயகர்

கோலம்

கோலம்



* 14 புள்ளி 2 வரிசை,
12x4, 6x6, 2x2 புள்ளிகள்

* புள்ளிக் கோலத்தில் காட்டியபடி



* 10 புள்ளி - 12 வரிசை



திருமதி. எஸ். பிரேமகுமாரி

மூளை மசாஜ் என்றால் என்ன?

மூளை மசாஜ் என்பது ஒன்றுமல்ல. உடலிற்கு உடற்பயிற்சி போல மூளைக்கு, நம் உடலினால் உணரும் ஐவகை உணர்ச்சிகளைக் கொண்டு தரப்படும் சுலபமான, சுவையான பயிற்சிகள். உதாரணத்திற்குக் கண்களை மூடிக் கொண்டு நம் பையிலிருந்து சாவியை எடுத்து பீரோவைத் திறப்பது அல்லது ஃப்ரிட்ஜை திறந்து பால் பாக்கெட்டை எடுப்பது போன்ற சிறு பயிற்சிகள். இதனால் துருபிடித்துப் போன மூளைக்கு பாலீஷ் போடப்படுகிறது. மூளை செல்களான நியூரான்கள் விழித்தெழுந்து உற்சாகத்தோடு செயல்படுகின்றன. மூளையின் பல்லாயிரக்கணக்கான செல்களை இணைக்கும் நூல் போன்ற "டென்ரிக்கிள்" என்ற இணைப்புகள் பலப்படுத்தப்படுகின்றன. இது போன்ற மூளை பயிற்சிகளால் "டென்ரடோன்" என்ற மூளையைப் பலப்படுத்தும் அமிலம் சுரக்கின்றது.

மூளை உணவுகள் :

உடற்பயிற்சி உள்ள பயிற்சி மட்டுமல்லாமல் உணவுப் பயிற்சியும் அதாவது ஞாபகசக்தியைப் பலப்படுத்தும் உணவுகளையும் அன்றாடம் உட்கொண்டால் மறந்து போச்சு என்ற சொல்லே மறைந்து விடும். நல்ல ஞாபக திறனிற்கு மூளைக்குப் போதிய அளவு ஆக்ஸிஜன் மற்றும் குளுகோஸ் தேவை. அவற்றைத் தரவல்ல உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

நல்ல தெளிவாகச் சிந்திக்கும் திறனிற்கு :

விட்டமின் பி 6 இதற்கு அவசியம். பழங்கள், கோதுமை, பருப்பு வகைகள், கைகுத்தல் அரிசி, ஈஸ்ட் போன்றவற்றில் இது அடங்கியுள்ளது.

மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் திறனிற்கும் ஞாபகசக்திக்கும்

இதற்கு விட்டமின் பி12 தேவை. பால், மீன், முட்டை, தயிர், சீஸ், கோழி மாமிசம், சோயா போன்றவற்றில் அடங்கியுள்ளது.

சிந்திக்கும் திறனை அதிகரிக்க

எல்லா வகை பி விட்டமின்களும் இதற்கு அவசியம்.

அன்றாட மூளை உணவு அட்டவணை

சாதாரண அரிசிக்குப் பதிலாக கைக்குத்தல் அரிசி உபயோகிக்கவும்.

தினமும் இரு சோயா சப்பாத்திகள்

"வயசாயிட்டே வருதுல்ல... அதுதான் ஞாபகமறதி ஜாஸ்தியாயிடுச்சு. மூக்கு கண்ணாடியை வச்சுட்டு அதை விடலாம் தேடறேன் பாரு" பெரியோர்களே! தாய்மார்களே! தயவுசெய்து இந்த மாதிரி சாக்கு, போக்குச் சொல்வதை விட்டு விடுங்கள். ஏனென்றால் வயதாவதற்கும் ஞாபகமறதிக்கும் சம்பந்தம் இல்லை என்று மூளை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இதன்படி வயதாகும் போது மெதுவாக மூளையில் உள்ள பல லட்சம் செல்களான "நியூரான்கள்" இறந்து போவதில்லை. ஆனால் அவை சிறிதளவு சுருங்கி மட்டுமே போகின்றன எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இச்சுருக்கங்களை கூட மூளை மசாஜ் செய்து சரியாக்கி விட்டால் 80 வயது பாட்டிக்குக் கூட 8 வயது சிறுமியின் ஞாபக சக்தி வந்து விடுமாம்.



ஞாபக மறதி போயே போச்!

உணவில் சேர்க்கவும்.

நிறைய பச்சைக் காய்கறி, பழங்கள் உணவில் சேர்க்கவும்.

பால் இரு தம்ளர்களாவது அருந்துதல் வேண்டும்.

மறைந்த பிரதமர் திரு. மொரார்ஜி தேசாயின் யானை போன்ற ஞாபகசக்திக்கும், நீண்ட ஆயுளிற்கும் காரணம் அவரது உண வுப் பயிற்சியே. தினமும் உலர்பழங்களை உட்கொண்டதின் பயனே அது. உலர் பழங்களான பேரீச்சம் பழம், கிஸ்மிஸ், பாதாம் மிகவும் உகந்தது.

மூளைக்கு நல்ல ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ரத்த ஓட்டம் தேவைப்படுவதால் உடம்பில் ஹீமோ குளோபின் என்ற சிவப்பு ரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். இதற்கு மிகச் சிறந்தது செம்பருத்தி துகையல் மற்றும் ரசம். தினமும் அருந்தி வந்தால் மிகவும் நல்லது.



எளிய மூளைப் பயிற்சிகள் :

கீழ்க்கண்ட எளிய மூளை பயிற்சிகளில் சிலவற்றை தினம்தோறும் செய்து வந்தால் உங்கள் ஞாபகமறதி என்ற துருவை இது போக்கி, மூளையை ஞாபகசக்தி என்ற பாலீஷைப் போட்டு பளபளக்க வைக்கும்.

- இரு கைகளையும் ஒரே நேரத்தில் உப யோகிக்கவும். உதாரணத்திற்கு இரு பந்துகளை இரு கையால் தட்டி விளையாடவும். அல்லது இரு கப் தேநீர்லோ (அ) காபியிலோ இரு கரங் களால் கரண்டி போட்டு சர்க்கரையை கலக்க வும் (அ) இரு கைகளால் இரு காகிதப் பந்து களை எடுத்துக் கொண்டு ஒன்றை மேலாக மற்றொன்றை கீழாக ஒரு குப்பைத் தொட்டில் ஒரே நேரத்தில் எறிந்து பார்க்கவும்.
- ஏதாவது ஒரு பொருளின் 10 வகை உபயோகங்கள் என்னவென்று சிந்திக்கவும். உதாரணத்திற்கு ஸேஃப்டிபின்.
- உங்கள் இடதுகையால் பிரஷ்ஷைப் பிடித்து பல் தேய்ப்பது ஸ்பூனால் சாப்பிடுவது அல்லது முகத்திற்குப் பவுடர் பூசுவது போன்ற வற்றைச் செய்து பார்க்கவும்.
- கீழே கிடக்கும் பொருட்களை கால் விரலால் எடுத்து நகர்த்தவும்.
- கண்களை மூடிக் கொண்டு மெதுவாக வீட்டைச் சுற்றி வரவும். பின் அலமாரியின் சாவியை எடுத்து அலமாரியைத் திறக்கவும்.
- கண்களை மூடிக் கொண்டு ஊதுபத்தி யின் மணத்தை வைத்துக் கொண்டு பூஜையறையில் நுழைந்து கடவுளை வணங்கவும்.

— மித்ரா முரளீதரன்



பள்ளியிலிருந்து
திரும்பும்
குழந்தைகளுக்கு....

ஈவினிங் ஸ்பெஷல்





ஜெயந்தி நாராயணன்

பள்ளி விடுமுறை முடித்து அடுத்த வருடம் தொடங்கி விட்டது. சகோதரிகள் மாலை நேரம் குழந்தைகள் பசியுடன் வரும் போது என்ன செய்து வைக்கலாம் என்று யோசித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இதோ அவர்களுக்கு பத்துவித வகைகளைத் தந்திருக்கிறேன். செய்து பார்த்து குழந்தைகளை அசத்தி விடலாம். பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு உருளைக்கிழங்கு மிகவும் பிடிக்கும். அதே போல் பிரெட்டிலும் வகை வகையாக செய்து தந்தால், விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். எனவேதான் இதில் உருளைக்கிழங்கு, பிரெட் இரண்டையும் அதிகம் சேர்த்துத் தயாரித்த வகைகள் இடம்பெறுகின்றன. மேலும் குழந்தைகளுக்கு சத்தான உணவும் அவசியம் என்பதால் சோளம், பனீர் சேர்த்துத் தயாரித்த வகைகளும் உள்ளன. ஸ்வீட், காரம், சாட் என வகைக்கு சில அயிட்டங்களை செய்து அசத்துங்களேன்.

1. நியூட்ரி கீர்

தேவையான பொருட்கள் :

பாதாம் - 10,
பேரீட்சை - 4,
பிஸ்தா - 10,
சோயா மாவு - ¼ கப்,
தேங்காய்த் துருவல் - 4 டீஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ - சிறிது,
ஏலக்காய்ப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
பால் - 3/4 லிட்டர்,
சர்க்கரை - 1 கப்,
கேரட் - ¼ கப் துருவியது,
நெய் - 6 டீஸ்பூன்,
சாரப் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை :

பேரீட்சையை ¼ கப் காய்ச்சின பாலில் ஊறவிடவும். பாதாம் பருப்பு மிதமான வெந் நீரில் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து தோல் நீக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். ஊறிய பேரீட்சையுடன், பாதாம், முந்திரி, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து பால் விட்டு விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் கடாய் வைத்துக் காய்ந்ததும் நெய் விட்டு சோயா மாவை குறைந்த தீயில் அடுப்பை வைத்துக் கொண்டு வறுக்கவும். கேரட்டை குக்கரில் 1 நிமிடம் வைத்து வேகவைத்து எடுத்து ஆறியதும் மிக்ஸி யில் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

மீதமுள்ள பாலில் குங்குமப்பூ சேர்த்து நன்கு பாதியாகக் குறையும் வரை காய்ச்சவும். இதில் சோயாமாவை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து கட்டியில்லாமல் கரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அரைத்த விழுதுகளை இத்துடன் சேர்த்து ஏலக் காய்ப் பொடி சர்க்கரை கலந்து கொதிக்க வைத்து இறக்கி வைத்து சிறிது நெய்யில் சாரப்





பருப்பை வறுத்து நீரில் சேர்த்து சூடாகவோ அல்லது குளிர வைத்தோ பரிமாறலாம்.

2. ஆலு கான் பேல்

தேவையான பொருட்கள் :

சோளம் முத்துக்களாக - 1 கப்,
உருளைக்கிழங்கு - 2 மீடியம் சைஸ்
பொரி - 5 கப்,
கரம் மசாலா - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகுத் தூள் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
ஜீரகத் தூள் - ¼ டேபிள் ஸ்பூன்,
பொடிதாக அரிந்த வெங்காயம் - ½ கப்,
கேரட் துருவியது - ½ கப்,
பொடியாக அரிந்த கொத்துமல்லி - ¼ கப்,
காராபூந்தி - 1 கப்,
புதினா சட்னி - 4 டீஸ்பூன்,
இனிப்பு சட்னி - 4 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

சோளத்தை சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்து தோல் நீக்கி நன்கு மசித்து சிறிது உப்பு கலந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வாயகன்ற பாத்திரத்தில் மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் சேர்த்து அத்துடன் சோளம், உருளைகிழங்கு மசித்ததையும் சேர்த்து நன்கு கலந்து குலுக்கவும். காராபூந்தி தரமான கடைகளில் வாங்கி சேர்க்கலாம். அல்லது 1 கப் கடலை மாவுடன் ½ ஸ்பூன் அரிசி மாவு, சிறிது சோடா (சமையல் சோடா) சேர்த்து தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்து கடாயில் எண்ணெய் வைத்து காய்ந்ததும் பூந்தி கரண்டியில் விட்டுப் பொரித்து எடுத்துத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு தயாரிக்கும் போது குழந்தைகளுக்கு சோளத்தை உணவில் எளிதில் சேர்த்துக் கொடுத்து அதன் பயனைப் பெறலாம். பேல் என்றால் குழந்தைகள் உடனே சாப்பிடவும் தயார்.



3. வெஜிடபிள் கான் கட்லட்

தேவையான பொருட்கள் :

சோளம் - 1 முழுதாக,
உருளைகிழங்கு - 2,
கேரட் - ½



கப் துருவியது,
கோஸ் - ¼ கப் துருவியது,
பனீர் - 50 கிராம் துருவியது,
வெந்த சாதம் - ½ கப்,
பிரெட் - 2 ஸ்லைஸ் (நீரில் நனைத்து எடுத்துப் பிழிந்து கொள்ளவும்)
ரவை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சீரகப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி - ½ கப் பொடியாக நறுக்கியது,
மிளகாய்த் தூள் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - பொரித்து எடுக்க.

செய்முறை :

சோளத்தின் மேலுள்ள இலை நார் நீக்கி இரண்டாக வெட்டி எடுத்து உருளைக்கிழங்குடன் வேகவைத்து எடுக்கவும். துருவிய கேரட், கோஸ் இரண்டையும் பாதியளவு வெந்ததும் எடுத்து வைக்கவும். சோளத்தில் உள்ள முத்துக்களை கத்தியின் உதவியால் துருவி எடுக்கவும். (கத்தியால் சீவினால் சோளம் துருவலாக கிடைக்கும்). உருளைக்கிழங்கை தோல் நீக்கி எடுத்து சோளத்துடன் நன்கு மசிக்கவும். கேரட், கோஸ் துருவலையும் சேர்த்துத் தேவையான உப்பு, சீரகப் பொடி, கொத்துமல்லி, மிளகாய்த் தூள் மற்றும் பிரெட் பிழிந்து எடுத்தது சாதம், ரவை, பனீர் துருவியது எல்லாவற்றையும் நன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

பிறகு இதை ஹார்ட் அல்லது ஓவல் வடிவத்தில் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும். தோசைக் கல்லில் இருபுறமும் எண்ணெய் விட்டு பொன்னிறமாக வேகவைத்தும் எடுக்கலாம். சூடான கட்லட்டுடன் தக்காளி சாஸ், சட்னி சேர்த்து பரிமாற சூப்பர் கட்லட் என்று குழந்தைகள் குதூகலத்துடன் மகிழ்வார்கள்.



சமையலறை சிங்கின் பாத்திரம் தேய்க்கும் போது மேடை மீது ஒரு கையகல ஸ்பான்ஜை வைத்து அதன் மீது பாத்திரம் வைத்துத் தேய்த்தால் மேடையில் கீறல் விழாமல் இருக்கும்.
- விஜயா சுவாமிநாதன்.

4. ஆலு பீஸ் பிரெட் மசாலா

தேவையான பொருட்கள் :

பிரெட் - 12 ஸ்லைஸ்,
உருளைகிழங்கு - 3 மீடியம் சைஸ்,
சமையல் எண்ணெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை பட்டாணி - 150 கிராம்,
வெங்காயம் - 2 பெரியது,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
பூண்டு - 4 பல்,
கசகசா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கிராம்பு - 3,
பட்டை -1 சிறிய துண்டு.
சீரகம் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்
தேங்காய்த் துருவல் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
சாம்பார்ப் பொடி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்
கரம் மசாலா - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2 நடுவில் கீறி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
முந்திரி - 4,
வெண்ணெய் (அ) நெய் - 6 டேபிள் ஸ்பூன் டோஸ்டு செய்ய.

செய்முறை :

பிரெட்டை டோஸ்டு செய்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

மசாலா தயாரிக்கும் முறை : உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்துத் தோல் நீக்கி துண்டுகளாக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். பச்சைப் பட்டாணி வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் கடாயை வைத்து எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ந்ததும் மெல்லியதாக அரிந்த வெங்காயத்தைச் சேர்த்துப் பொன்னிறமாக வதக்கவும். இத்துடன் பச்சை மிளகாயையும் சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு பட்டாணி சேர்த்து சாம்பார்ப் பொடி தூவி நன்கு வதக்கவும். பிறகு 1 கப் தண்ணீர் விட்டு 3 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். இவை கொதிக்கும் போதே மிக்ஸியில் கசகசா, முந்திரி, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து விழுதாக அரைத்து எடுத்து இதில் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து கரம் மசாலாப் பொடி சேர்க்கவும். மேலும் 1 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கி கொத்துமல்லி தூவி பட்டை கிராம்பை சிறிது நெய்யில் வறுத்து சேர்க்க வாசனை தூக்கும்.

பிரெட் ஸ்லைஸ் டோஸ்டு செய்ததில் இரண்டு தட்டில் வைத்து அதன் மேல் ஒரு கரண்டி மசாலாவை விட்டுப் பரிமாற சூடாகச்

நான் எதையுமே லேசுல நம்பமாட்டேன்!...



ஒரு கால் கிலோ வெண்டைக்காய் வாங்கும் போதுகூட நல்லதா, இளசா பொறுக்கி எடுத்துத் தான் வாங்கறோம்.

எந்த ஒரு பொருளையும் வாங்கறதுக்கு முன்னால நல்லா யோசிச்சு, பொருளின் தரம், தயாரிப்பது யாருன்னு நல்லா விசாரிச்சு வாங்கறது என் சுபாவம்.

எனக்கு இங்கிலீஷ் பேசக் கத்துக்கணும்னு ரொம்ப நாளா ஆசை. விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் விளம்பரங்களை நெறய பார்த்திருக்கேன். எனக் கென்னவோ முழு நம்பிக்கை ஏற்படலை. ஆனால் போன வருஷம் சேலத்துக்குப் போயிருந்த போது என்னோட நாத்தனார் பொண்ணு விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் பாடங்களை சின்சியரா படிச்சுக்கிட்டிருந்ததை கவனிச்சேன்.

பாடங்களை வாங்கிப் புரட்டிப் பார்த்தேன்.

ஒரு டீச்சர் நேரில் பாடம் சொல்லித் தருவது போல ரொம்ப ஈஸியா, தெளிவா இருந்தது.

ஊர் திரும்பியதும் முதல் வேலையாக விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் பாடங்களை வரவழைச்சு, படிச்சு, பிராக்டிஸ் பண்ணினேன். என்னால் இப்பொழுது தயக்கமில்லாமல் இங்கிலீஷில் மிகச் சரளமாகப் பேச முடிகிறது.

The proof of the pudding is in the eating என்று சொல்வதுண்டு. ஆம் சுவைத்துப் பார்த்தால் தான் உணவின் ருசி தெரியும்.

நீங்களும் ட்ரை பண்ணிப் பாருங்கள். நான் சொல்வது உண்மைதான் என்று நிச்சயம் உணர்வீர்கள்.

– S. Sujatha

கடந்த 20 ஆண்டுகளாக **Speech Generating Formula SGF™** அடிப்படையில் நவீன முறையில் பயிற்சியளித்து 12 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்களைச் சரளமாக இங்கிலீஷில் பேச வைத்துச் சாதனை படைத்துள்ளது விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்.

45ந்தே நாட்களில் நீங்களும் இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொண்டு சரளமாகப் பேச இன்றே கீழ்க்காணும் கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்.

பாடங்கள் **V.P.P.** மூலம் உங்களது வீடு தேடி வந்துவிடும். தபால்காரரிடம் ரூ. **395/-** மற்றும் தபால் செலவைச் செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொண்டு, படித்து பிராக்டிஸ் செய்து மடமடவெனப் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

இதோ கூப்பன்

YES! நானும் 45 நாட்களில் ஈஸியாக இங்கிலீஷ் பேச விரும்புகிறேன். எனக்குப் பாடங்களை V.P.P. மூலம் அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் ரூ. 395/- மற்றும் தபால் செலவைச் செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

பெயர்:..

முகவரி:..

....

.................................PIN.................................

VIVEKANANDA INSTITUTE

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600017.

DCMM

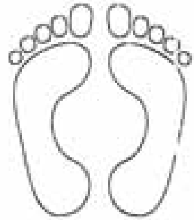
07 / TAM / 01 / NAGA

E-Mail: vinglish@vsnl.com

Visit us at: www.vivekin.com

நம் பாதங்களின் அளவு காலை நேரத்தை விட மத்தியான வேளையில் கொஞ்சம் பெரிதாக இருக்கிறதென ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்து உள்ளனர். எனவே மத்தியான வேளையில் வாங்கும் ஷூவின் அளவுதான் பிடிப்பில்லாமல் சரியாக இருக்கு மாம். இனி காலணிகள் வாங்க காலை வேளையில் கடைக்குப் போகாதீர்கள்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



சாப்பிடும் போது மிகவும் ருசியாக இருக்கும். உங்கள் குழந்தைகள் பாஸ்ட் புட் போலவே இருக்கு என்று உங்களுக்கு புகழ் மாலை சூட்டு வார்கள். பிறகென்ன இனி பாஸ்ட் புட் போகவே மாட்டார்கள். செலவும் மிச்சம் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆரோக்கியமும் ஆயிற்று.

5. குழல் வளை முறுக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி மாவு - 1 கப் (சலித்தது)

மைதா மாவு - ¼ கப் (சலித்து ஆவியில் வைத்து கட்டியில்லாமல் எடுத்துக் கொள்ளவும். மாவின் பசைத் தன்மை குறைய இவ்வாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்)

வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு - 1½ டீஸ்பூன், (வறுத்துப் பொடித்துச் சலித்தது),

வெண்ணெய் - 50 கிராம்,

உப்பு - தேவைக்கேற்ப,

பெருங்காயம் - சிறிது,

ரவை - ½ டேபிள் ஸ்பூன் (வறுத்தது)

வறுத்த நிலக்கடலை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,

தேங்காய் - ½ மூடி,

வெள்ளை எள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,

சீரகம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன் (ஒன்றிரண்டாக பொடித்தது),

மிளகு - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,

பச்சை மிளகாய் - 2,

சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை அளவு

செய்முறை :

முதலில் வாயகன்ற பேசினில் சுத்தமாக சலித்த உளுத்தம்மாவையும் ½ கப் அரிசி மாவையும் வெண்ணெய் சமையல் சோடாவையும் சேர்த்து நீர் தெளித்து அடித்துப் பிசைய வேண்டும். 5 நிமிடங்கள் கைவிடாமல் பிசைந்து பின் மீதியுள்ள ½ கப் அரிசி மாவு, ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்த மைதா மாவு, உப்பு, பெருங்காயப் பொடி சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

ரவை, தேங்காய்த் துருவல், வேர்க்கடலை, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் கரகரப்பாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அரைத்தவற்றுடன் எள், ஜீரகம் சேர்த்து மாவில் நன்றாகக் கலந்து பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பெரிய நெல்லிக்காய் அளவிற்கு மாவை எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து உருட்ட மாவு நீளமாக குழல் போல் ஆகும். சுமாராக சுண்டு விரல் கனமுள்ள குழலாக வந்தவுடன் அதை அப்படியே விரியாமல் எடுத்து அதன் இரு முனைகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து மெதுவாக வளையல் போல் அழுத்தி விடவும். இப்போது ஒரே வட்டமாக வளையங்கள் கிடைக்கும். இவற்றை வெள்ளை துணியில் அப்படியே கலையாமல் வைத்து விடவும். இதே போல் எல்லா மாவையும் செய்து கொண்டு பின்னர் கடாயில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும் விரியாமல் பொரித்து எடுக்கவும். இந்த முறுக்கு சுவையாகவும் கரகரப்பாகவும் இருக்கும். குழந்தைகள் ஹை வளையல் முறுக்கு என்று குஷியாக எடுத்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

6. மெக்கரோனி பேல்

தேவையான பொருட்கள் :

மெக்கரோனி - 1 கப்,

பொட்டுக்கடலை - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,

உருளைகிழங்கு சிப்ஸ் - 100 கிராம்,

கோஸ் துருவல் - ¼ கப்,

கொத்துமல்லி துருவியது - ¼ கப்,

கேரட் துருவல் - ¼ கப்,

பனீர் - 1 கப் துருவியது,

வெங்காயம் - ¼ கப் பொடியாக அரிந்தது,

அவல் பொடி - ½ கப்,

எலுமிச்சைச் சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

பச்சை மிளகாய் விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

மிளகுப் பொடி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,

உப்பு - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்,

சாட் மசாலா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

வேர்க்கடலை - ½ கப் வறுத்து எடுத்தது.

செய்முறை :

மெக்கரோனியை குக்கரில் வேகவைத்து


ரூ. 5,00,000/-
மதிப்புள்ள பரிசுகளை
வெல்லுங்கள்
கூடுதல் பளபளப்பு–கூடுதல் சுகாதாரம்.
சிறப்பான கடிதங்களின் அடிப்படையில் 200 நபர்கள் தலா ரூ. 2000/- வெல்ல முடியும்.
அதிர்ஷ்ட பரிசுகள் தலா ரூ. 5,000/- வீதம் 20 நபர்களுக்கு.
எக்ஸோ பயன்படுத்திய உங்கள் அனுபவம் மற்றும் அதன் சிறப்புகள் பற்றி எங்களுக்கு எழுதுங்கள் :
இந்த சலுகை 2001 ஜூலை 1ம் தேதி முதல் அக்டோபர் 31ம் தேதி வரை.
Exo
Extra Shine. Extra Hygiene
எக்ஸோ
ஆன்டி பாக்டீரியல் டிஷ்வாஷ் பார்
From the house of Jyothy Laboratories Ltd.

அதிசயங்கள் நிகழ்த்தும் அற்புத மருத்துவர்

கர்ப்பப்பை ஆபரேஷன் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை என்றாச்சு!



வயிற்று வலிக்காக சென்னையில் உள்ள ஒரு பெரிய ஆஸ்பத்திரியில் 3 ஆண்டு வைத்தியம் பார்த்தபின் கர்ப்பப்பையை எடுத்துவிடச் சொன்னார்கள். ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் 3 மாதம் மருந்து சாப்பிட்டதில் சரியாப் போச்சு. கர்ப்பப்பையை எடுக்க தேவையில்லை என்று அதே ஆஸ்பத்திரியில் சொல்லிவிட்டார்கள் என்கிறார் போரூர், அண்ணாசாலையைச் சேர்ந்த கோவிந்தராஜின் மனைவி **G.** செல்வி.

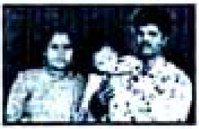
அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே இதய நோய் குணமான அதிசயம்!



முத்திரியாபேகம், அந்தோனி பிள்ளை தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை – 59.

எனக்கு இதயத்தில் அடைப்பும் வலியும் அடிக்கடி வந்ததால் நான் சில ஆண்டுகளாக மயக்கம் மற்றும் உடல்பலவீனத்தால் அவதியுற்றேன். இதனால் சென்னையில் உள்ள ஒரு பிரபல மருத்துவ மனைக்கு சென்று சிகிச்சை பெற்றேன். ஆனால் அங்கு என்னை சோதனை செய்து என் இதயத்தில் ஒரு மேஜர் ஆ்ஃபரேசன் செய்ய வேண்டும் என்று கூறிவிட்டார்கள். இதனால் என் மனம் மிகவும் வேதனைப்பட்டு சில நண்பர்கள் மூலம் **ரப்பானி வைத்யசாலா** சென்றேன். இங்கு எனக்கு நல்ல சிகிச்சை கிடைத்ததின் மூலம் என் நோய் படிப்படியாக இப்போது குறைந்துவிட்டது. நான் இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்.

மலட்டுத் தன்மை என்பதே இல்லாமல் போச்சு!



குழந்தை இல்லை என்று நாங்கள் ஏறாத ஆஸ்பத்திரி வாசல்கள் இல்லை. பிறரு பலரின் ஆலோசனையைக் கேட்டு ரப்பானி வைத்தியசாலாவிற்கு வந்து தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டதில் குழந்தை பெற்று தனது மன மகிழ்ச்சியை அனைவருக்கும் தெரிவிக்கின்றனர். சென்னை தேனாம்பேட்டையைச் சேர்ந்த ஜெயசங்கர்–மாரியம்மாள் தம்பதி.

பக்கவாத நோய் பனிச்சென்று தீர்ந்தது!



பல ஆண்டுகளாக பக்கவாத நோயால் பாதிக்கப்பட்டு செயலற்று இருந்த நான் ரப்பானி வைத்யசாலா **டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்** அவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்றபின் இரண்டே மாதங்களில் பூரண குணமடைந்தேன் என்று காஞ்சிபுரம் ஏகாம்பரநாதர் தெருவில் வசிக்கும் திரு கே. கட்சீஸ்வரன் தெரிவிக்கிறார்.

மருந்தில்லை என்ற சோரியாஸிஸ் மாயமாய் மறைந்து போசசு!



நான் கடந்த சில வருடங்களாக உடம்பில் அரிப்பு ஏற்பட்டு சோரியாசிஸ் என்ற நோயாலும், கடுமையான மூட்டு வலியாலும் பாதிக்கப்பட்டேன். பல சிகிச்சைகளும் எனக்கு பலன் தராமல் ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் காண்பித்தேன். தொடர்ச்சியாக சில மாதங்கள் அங்கு பெற்ற சிகிச்சையின் பலனாக என் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீர்ந்தது தெரிவிக்கிறார் திருமதி பத்மா ஸ்வாமிநாதன், ரெய்ன் சிச் அபார்ட்மென்ட்ஸ், மௌனசாமி மடம் தெரு, வெங்கடபுரம், சென்னை – 53.

மேலும் கை கால் வாதம், மூளை வளர்ச்சி குறைவு, லிவர் பெயிலியர், மூலம், நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்மைக் குறைவு, யானைக்கால் வியாதி, காக்காய் வலிப்பு போன்ற சகல வியாதிகளுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.)

மாதந்தோறும்
Dr. சையத் சத்தாரின்
யுனானி மருத்துவ மாத
இதழ் கடைகளில் கேட்டு
வாங்குங்கள்

டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்
ரப்பானி வைத்ய சாலா
73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு,
மீர்சாகிப்பேட்டை மார்க்கெட் அருகில்,
இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014.
போன்: 8510969, 8410874



எடுத்துக் கொள்ளவும். வாயகன்ற பாத்திரத்தில் நீர் வடித்து மெக்கரோனியை போட்டு அத்துடன் மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் (சிப்ஸ் தவிர்த்து) சேர்த்து நன்கு குலுக்கவும். பரிமாறும் போது சிப்ஸை நொறுக்கித் தூவி பரிமாறவும். இந்த பேல் மிகவும் சத்தானது மட்டும் அல்லாமல் குறிப்பாக குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பி உண்பார்கள். பெரியவர்களும் சிப்ஸ் தவிர்த்து சாப்பிடலாம். மெக்கரோனி வேகவைத்து வடித்த நீரை சூப் தயாரிக்கும் போது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

7. மாம்பழ பிரெட் புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள் :
பிரெட் - ½ பாக்கெட்,
பேக்கிங் பவுடர் - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலக்காய்ப் பொடி - ¼ டேபிள் ஸ்பூன்,
கிஸ்மிஸ் - ¼ கப்,
சர்க்கரைப் பொடி- 6 டேபிள் ஸ்பூன்,
மாம்பழத் துண்டுகள் - ¼ கப்,
மாம்பழ சாஸ் - 3 கப்,
பாதாம் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன் (மெல்லியதாக சீவி எடுத்துக் கொள்ளவும்.)
கோவா - 100 கிராம் (சர்க்கரை போட்டது).

மாம்பழ சாஸ் செய்யும் முறை :
தேவையான பொருட்கள் :
வெல்லம் - ½ கப்,
கான்ப்ளவர் மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன் (உப்பு சேர்க்காதது)
ஏலக்காய்ப் பொடி - ¼ டேபிள் ஸ்பூன்,
பாதாம் பருப்பு - 10 (மெல்லியதாக தோல் நீக்கி சீவியது)
பழுத்த மாம்பழம் - 2 அல்லது 3 கப் (துண்டுகளாக).

செய்முறை :
½ கப் தண்ணீரில் வெல்லம் வெண்ணெய் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். கான்ப்ளவர் மாவைச் சிறிது நீர் விட்டுக் கரைத்து ஏலப் பொடியுடன் வெல்லக் கரைசலில் சேர்க்கவும். மாம்பழத் துண்டுகள் (தோல் நீக்கி) சேர்த்து 10 நிமிடம் கிளறவும். மாம்பழம் இனிப்பு குறைவாக இருந்தால் மேலும் சிறிது வெல்லம் சேர்க்கவும். இப்பொழுது மாம்பழ சாஸ் தயார். சர்க்கரைப் பொடியுடன் கோவா ஏலப்பொடி சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும்.

ஒரு அகலமான கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பிரெட் ஓரப் பகுதியை நீக்கி விட்டு நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து உதிர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மாம்பழ சாஸுடன் பிரெட் தூள், பேக்கிங் பவுடர், கிஸ்மிஸ் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மைக்ரோ ஓவனில் 5 நிமிடம் (ஹை) வைத்து எடுத்து பாதாம் தூவி மாம்பழத் துண்டுகளால் அலங்கரித்து சூடாகவோ குளிர வைத்தோ பரிமாற மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.



கொதிக்கும் நீருள்ள பாத்திரத்தில் ஒரு பெரிய கட்டி கற்பூரத்தைப் போட்டு ஈக்கள் நடமாட்டம் அதிகமுள்ள அறையில் வைத்து விட்டால் ஈக்கள் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் இடத்தைக் காலி செய்து விடும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.

8. தனியா தால் பராத்தா

தேவையான பொருட்கள் :
கோதுமை மாவு - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் - 2,
கொத்துமல்லி - ½ கப் (பொடியாக நறுக்கியது)
இஞ்சி - 1 துண்டு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
தனியா - ¾ கப்,
கோதுமை ரவை (சன்னமான ரவை),
பயறு - ¼ கப்

செய்முறை :
பயறை நீர் விட்டு 1 மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பிறகு நீர் வடித்து எடுத்துத் தனியாக வைக்கவும். கோதுமை ரவை, பயறு இரண்டையும் ஒன்றரை கப் நீர் சேர்த்து குக்கரில் நன்றாக வேகவைத்து எடுத்து மசித்துக் கொள்ளவும். கோதுமை மாவுடன் மசித்த கலவையை சேர்த்து தேவையான உப்பு, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லியும் கலந்து நன்கு பிசைந்து சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு கலந்து 15 நிமிடம் வைக்கவும். பிறகு இதை 10 உருண்டைகளாகச் செய்து சப்பாத்திக் கல்லில் இடவும். சிறிது கனமாகத்தான் இடமுடியும்.

அடுப்பில் தோசைக் கல் அல்லது நான்

ஸ்டிக் தவாவை வைத்துக் காய்ந்ததும் பராத்தாவை இருபுறமும் எண்ணெய் சிறிது விட்டுப் பொன்னிறமாக வேகவைத்து தக்காளி சாஸுடன் பரிமாற மிகவும் சுவையான சத்தான பராத்தா யாவருக்கும் ஏற்றதாகும். வித்தியாசமான மாலை நேர சிற்றுண்டியாக குழந்தைகளுக்குச் சத்து நிறைந்த உணவாகும்.

ரவா மசாலா பூரி :

தேவையான பொருட்கள் :

ரவை - 2 கப்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
மிளகாய்ப் பொடி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
கரம் மசாலா - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
உருளைக்கிழங்கு - 2,
பச்சைப் பட்டாணி - ½ கப்,
வெங்காயம் - 2,
பச்சை மிளகாய் - 2,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
தயிர் - 2 கப்,
சாட் மசாலா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி - 1 கப் பொடியாக அரிந்தது,
எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க, மசாலா தயாரிக்க - 4 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

ரவையை 10 நிமிடம் தண்ணீர் சிறிது விட்டு உப்பு, மிளகாய்த் தூள் கலந்து கெட்டியாக பிசைந்து பூரியாக இட்டு பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். (சிறிய பூரியாக செய்து கொள்ளவும்) கடையில் கிடைக்கும் ரெடிமேட் பானிப் பூரியையும் இதற்கு வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

மசாலா தயாரிக்கும் முறை : பச்சைப் பட்டாணி வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை தோல் நீக்கி (வேகவைத்து) எடுத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி பொடியாக அரிந்து எடுத்து கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். பிறகு இத்துடன் வெந்த பட்டாணி, உருளைக்கிழங்கு சேர்த்து தேவையான உப்பு போட்டு நன்றாக சேர்த்து வதக்கவும். (உருளைகிழங்கை நன்கு மசித்துக் கொள்ளவும்) கடைசியாக கரம் மசாலா தூவி கிளறி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பூரிகளின் மேல் ஸ்பூன் உதவியால் பெரியதாக ஓட்டை செய்து அதனுள் மசாலா 1 டேபிள் ஸ்பூன் அடைத்து அழகாகத் தட்டில் அடுக்கி வைக்கவும். பரிமாறும் போது 2 டேபிள் ஸ்பூன் தயிரை ஒவ்வொரு பூரியின் மேல் விட்டு ½ டேபிள் ஸ்பூன் கொத்துமல்லி சேர்த்து சாட் மசாலா தூவி பரிமாற குழந்தைகள் சில நிமிடத்தில் பூரிகளை காலி செய்து விடுவார்கள். இந்த வகையில் தயாரித்த பூரிகளை குறிப்பாகக் குழந்தைகளின் பிறந்த நாள் விழாவில் ஓர் அயிட்டமாக பரிமாறலாம்.

கணவருடைய பழைய ஷேவிங் பிரஷ்ஷால் குழந்தைகளின் வெள்ளை கேன்வாஸ் ஷூவுக்கு பாலிஷ் போடலாம். சாதாரண பிரஷ்ஷால் போடுவதை விட நேர்த்தியாக பாலிஷ் போட வருவதுடன் மிகவும் விரைவாகவும் போட வருகிறது.
- பத்மஜா ராமகோபால்.



10. மார்டன் லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :
காராபூந்தி - 3 கப்,
அவல் பொரித்தது - 1 கப்,
கான்ப்ளேக்ஸ் - 2 கப்,
வறுத்த வேர்க்கடலை - 1 கப் தோல் நீக்கியது,
ஜவ்வரிசி - 1 கப்,
கொப்பரைத் துருவல் - 1 கப்,
நெய் - 1 கப்,
வெல்லம் - 4 கப்,
ஏலப்பொடி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

காராபூந்தி தரமான கடைகளில் வாங்கியோ அல்லது வீட்டில் தயாரித்தோ எடுத்துக் கொள்ளவும். மற்ற பொருட்களை தனித்தனியாக கடாயில் நெய் விட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தை நீர் விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி பாகு வைக்கவும் (உருண்டை பதம்). பிறகு வறுத்தவற்றை இதில் சேர்த்து ஏலப் பொடி சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி எடுத்து உருண்டைகளாகச் செய்து எடுத்து காற்றுப் புகாத டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். சத்தான இந்த லட்டு அதிக நாட்கள் வைத்திருக்க முடியும். குழந்தைகளுக்கு மிகவும் ஏற்ற லட்டு என்பதாலும் அதிக நேரமும் தேவைப்படாது என்பதாலும் வீட்டில் தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

உ

॥ ஸ்ரீ மாத்ரே நம: ॥

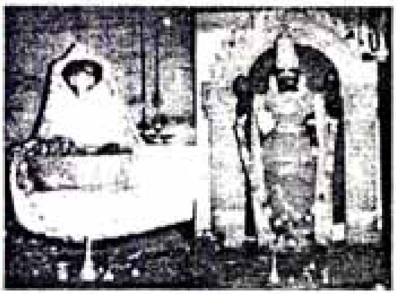
ஸ்ரீ ஸற்குணேச்வரர் கைங்கர்ய ஸபா

ஸற்குணேஸ்வரபுரம் : கருவேலி. (Via)எரவாஞ்சேரி – 609 501.

ஸ்ரீ மஹாருத்ர யக்ஞம்: த்ரிதின லக்ஷார்ச்சனை

அன்புடையீர்!

கருவேலி என்கிற சர்குணேச்வரபுரத்தில் ஸ்ரீ ஸற்குணேச்வரர் கைங்கர்ய ஸபா பல நற்பணிகளை ஆற்றி வருகிறது. **கடந்த தை மாதம் மூன்று தினங்கள் ஸ்ரீ சதசண்டி ஹோமம் வெகு விமரிசையாக** நடத்தப்பட்டது. **இவற்றின் தொடர்ச்சியாக ஆடி மாதம் 23–ஆம் தேதி முதல் 25–ஆம் தேதி முடிய (08.08.2001 முதல் 10.08.2001 முடிய) மூன்று தினங்கள் ஸ்ரீ ஸர்வாங்க ஸுந்தரி ஸமேத ஸ்ரீ ஸற்குணேச்வரர் திருக்கோயில் வளாகத்தில் ஸகல நலனை முன்னிட்டு ஸ்ரீ மஹாருத்ர யக்ஞம், த்ரிதின லக்ஷார்ச்சனை நடைபெற இருக்கின்றன.** இவை தவிர இந்த மூன்று தினங்களிலும் தினசரி விசேஷமான ஹோமங்களும், ஸ்ரீ ருத்ரத்ரிசதி, லலிதா த்ரிசதி மற்றும் க்ரமார்ச்சனைகள், ஸ்ரீசிவ கவச, இந்திராக்ஷி, விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்ர பாராயணங்களும் ஸங்கல்ப பூர்வகமாக நடைபெற இருக்கின்றன. நாட்டின் அமைதியற்ற சூழ்நிலையைக் கருதியும், ஸநாதன தர்மத்தில் மக்களுக்கு மாறுபாடில்லாத நம்பிக்கை உண்டாக விரும்பியும் இவை நடத்தப்பட இருக்கின்றன.



இன்றையச் சூழ்நிலையில் எல்லா வகை பாவங்களையும் நீக்கி புண்ணியம் பெருக்கும் இவற்றை அனுஷ்டிப்பது தனிநபராலோ அல்லது குடும்பத்தாலோ இயலாமலிருக்கிறது. எனவே மெய்யன்பர்கள் அனைவரும் இந்த யக்ஞங்களில் உற்றார் உறவினர்களோடு கலந்து கொண்டு நலம் பெற வேண்டுகிறோம்.

தர்மத்தைவிட்டு விலகிக் கொண்டிருக்கும் சமூகத்தின் மேல் பரமேச்வரனுக்கு ஏற்படும் சினத்தைத் தணிக்கும் பொருட்டும், அதர்மத்தின் ஆக்கிரமிப்பினால் தோன்றும் தீய விளைவுகளிலிருந்து சமூகத்தைக் காக்கவும் ஆன்றோர்கள் அருளிய வண்ணம் இவை நடத்தப்படுகின்றன.

இவைச் சிறப்பாக நடப்பதற்கு அனைவரும் தங்களால் இயன்ற ஹோம, பாராயண, ஜப, அர்ச்சனைகளுக்கான கட்டணங்களையோ, அல்லது நன்கொடைகளையோ **ஸற்குணேச்வரர் கைங்கர்ய ஸபாவின்** பெயருக்கு மணியார்டராகவோ, காசோலையாகவோ, அல்லது டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ அனுப்பக் கோருகிறோம்.

ரூபாய் 500/-ம் அதற்கு மேலும் நன்கொடை அளிப்பவர்களுக்கு பூஜையில் வைத்து அபிமந்திரிக்கப்பட்ட 10 கிராம் வெள்ளி டாலர் வழங்கப்பட உள்ளது.

குடந்தை பூந்தோட்டம் நெடுஞ்சாலையில் குடந்தையிலிருந்து 20 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ளது கருவேலிநாதர் ஆலயம். விழா நாட்களில் சிறப்புப் பேருந்து வசதிகள் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன.

கருவேலி
9.5.2001

இங்ஙனம்
ஸ்ரீ ஸற்குணேச்வரர் கைங்கர்ய ஸபா

பொருளாகவோ, பணமாகவோ நன்கொடைகள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரிகள் :

ஸ்ரீ ஸற்குணேச்வரர் கைங்கர்ய ஸபா

1) G.குஞ்சிதபாதம், FCA.,
G. நடேசன் & கோ
டபீர் மேலத்தெரு, கும்பகோணம்–612001
போன்: (0435–) 420 047

2) R. வைத்தியநாதன்
மேனேஜர், ஐ.ஓ.பி.,
111, காசிராமன் தெரு, கும்பகோணம்,
போன்: (0435)–426512

3) N. ராமசர்மா
18, டபீர் புதுத் தெரு,
கும்பகோணம்–612001
போன்: (0435–) 423297

4) G. கண்ணன்,
D/127-A, ராஜமன்னார் சாலை
கே.கே.நகர், சென்னை –78
போன்: 4836495/4848995.

நியூஸ் சாலட்


• கருணாநிதி கைது!

➾ சென்னை மேம்பாலங்கள் கட்டியதில் 12 கோடி ரூபாய் ஊழல் நடந்திருப்பதாகக் குற்றம்சாட்டப்பட்டு முன்னாள் முதல்வர் திரு. கருணாநிதி, அவருடைய மகன் சென்னை மேயர் ஸ்டாலின் மற்றும் 14 பேரை கைது செய்தது அ.தி.மு.க. அரசு. கருணாநிதியை கைது செய்த போது தடுத்த மத்திய அமைச்சர்கள் முரசொலி மாறன் மற்றும் டி.ஆர். பாலுவையும் கைது செய்தது காவல் துறை.

கருணாநிதி மற்றும் மத்திய அமைச்சர்கள் கைது செய்த விதத்தைக் கண்டித்து இந்தியா முழுவதுமான பல கட்சித் தலைவர்கள் கண்டனம் தெரிவித்தனர். கைது செய்த அன்று சன் டீவி.யும், பிறகு ஜெயா டீவியும் மாற்றி மாற்றிப் போட்டுக் காண்பித்தன. இருதரப்பினரும், ஒருவரையொருவர் குற்றம்சாட்டிக் கொண்டனர். தவிரவும் மத்திய அமைச்சர்கள் கைது செய்யப்படும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால்... என்ற விவாதமும் மத்திய அரசு வட்டாரத்தில் ஏற்பட்டுள்ளது.


• முஷாரஃப்

மாநில நிலைமை பற்றிய தகவல்கள் உடனே தரப்படவில்லை என ஆளுநர் பாத்திமா பீவி ஜனாதிபதியால் திரும்ப அழைக்கப்பட்டார். அதற்கு முன்பாகவே ராஜினாமா கடிதத்தை சமர்ப்பித்து விலகி விட்டார் கவர்னர். ஆந்திர கவர்னர் திரு ரங்கராஜன் தற்போது தற்காலிக கவர்னராக பொறுப்பேற்றுள்ளார்.

➾ பிரதமர் வாஜ்பாயின் அழைப்பை ஏற்று மூன்று நாள் பயணமாக ஜூலை 14-ம் தேதி இந்தியா வந்திருந்தார் பாகிஸ்தான் அதிபர் பர்வேஸ் முஷ்ராப். அவருடன் அவரது துணைவியார் திருமதி ஷெபாவும் வந்திருந்தார்.

இந்திய - பாகிஸ்தான் இடையே நல்லுறவு வளர இந்தச் சந்திப்பு அடித்தளம் அமைத்துள்ளது. கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக, கார்கில் போருக்குப் பிறகு இந்திய-பாக் தரப்பில் பேச்சு வார்த்தை நடக்கவில்லை. தீவிரவாதத்தை பாகிஸ்தான் நிறுத்த வேண்டும், ராணுவ ஆட்சியாளர்களிடம் பேச மாட்டோம் என்று திட்டவட்டமாக மறுத்து வந்த இந்தியா தற்பொழுது பேச்சு வார்த்தைக்கு ஒப்புக் கொண்டு பர்வேஸ் முஷ்ராபுக்கு அழைப்பு விடுத்திருந்தது.

ஆக்ரா உச்சி மாநாட்டில் பல்வேறு கட்ட பேச்சு வார்த்தைகள் நடைபெற்றன. இந்திய தரப்பில் காஷ்மீர்ப் பிரச்னை, எல்லைத் தாண்டிய தீவிரவாதம், பாகிஸ்தான் சிறையில் உள்ள இந்திய வீரர்களை விடுவிப்பது போன்ற பல முக்கிய விஷயங்கள் வலியுறுத்தப்பட்டன. (ஆக்ராவில் ஜேபீ பேலஸ் ஓட்டலில் இரண்டு நாட்கள் நடைபெற்ற இந்த உச்சி மாநாட்டை உலகம் முழுவதும் ஆவலுடன் கண்காணித்து வந்தது. மாநாட்டை ஒட்டி பலத்த பாதுகாப்பு போடப்பட்டு தீவிர போலீஸ் பந்தோபஸ்தும் ஏற்படுத்தப்பட்டிருந்தது.)


• மீண்டும் வெற்றி - டோனி பிளேயர்

பேச்சு வார்த்தைகளில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் ஏற்படாமலே முடிவு பெற்றது இந்த உச்சி மாநாடு. ஆனால் செப்டெம்பரில் நடக்கும் ஐ.நா. மாநாட்டின் போது இரு தலைவர்களும் சந்தித்துப் பேசு

வதற்கும் அதிபர் முஷாரப்பின் அழைப்பை ஏற்று இந்த ஆண்டு இறுதியில் வாஜ்பாய் பாகிஸ்தான் செல்வதற்கும் இந்த ஆக்ரா உச்சி மாநாடு வழிவகுத்துள்ளது.

⇨ கடந்த மாதம் சென்னையிலிருந்து மங்களூர் சென்று கொண்டிருந்த சென்னை - மங்களூர் ரயில் கோழிக்கோடு அருகே "கடலுண்டி" ஆற்றுப் பாலம் உடைந்ததால் ரயில் பெட்டிகள் தடம்புரண்டு ஆற்றுக்குள் விழுந்தன. 120 வருடம் முன்பு கட்டப்பட்ட பழுதடைந்த ஆற்றுப் பாலமானதால் கடும் மழையில் பாலத்தின் அஸ்திவாரத் தூண் ஆற்று மணலில் புதைந்து பாலத்தில் ஏற்பட்ட விரிசல் தெரியாமல் போனதில் ரயில் வந்த போது விரிசல் பெரிதாக உடைந்து விழுந்தது. இதனால் 60 பேர் உயிரிழந்தனர் 300க்கும் மேற்பட்டவர்கள் படுகாயமடைந்து சிகிச்சை பெற்றனர்.

⇨ பெண் சிசுக் கொலை மற்றும் பெண் குழந்தைகளுக்கு இழைக்கப்படும் அநீதிகளைக் கண்டித்து பெண் சிசு பாதுகாப்பிற்காக புது தில்லியில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட சமய மதத் தலைவர்கள் கூட்டத்தில் அந்தந்த மதத்தின் நல் பிரசாரம் மூலம் இக் கொடுமைகளைத் தடுக்க பல்வேறு மதத் தலைவர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

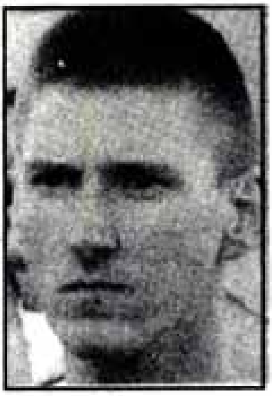
நாடு முழுவதும் எடுத்த மக்கள் கணக்கெடுப்புப்படி பெண்கள், ஆண்கள் சதவிகிதம் 933:1000 என்ற கணக்கில் பெண்கள் பிறப்பு குறைந்து வருகிறதாம். இதிலிருந்து பெண் சிசு வதம் தொடர்ந்து நடந்து வருவது பற்றி அறிக்கை வெளியிட்டுள்ளனர். இது மிகவும் வருந்தத்தக்கது என்று கண்டித்துப் பேசினர் மதத் தலைவர்கள்.

⇨ இந்தியாவிலுள்ள அமெரிக்கத் தூதரகத்தை கார் குண்டு மூலம் தகர்க்க முயன்ற அகில உலகத் தீவிரவாதி "ஒஸாமா பின்லேடன்" அமைப்பைச் சேர்ந்த "ஷாமின் ஸர்வார்" மற்றும் "அப்டெல் ரௌட் ஹாவாஷ்" என்ற இருவரையும் டெல்லி விசேஷ செல் போலீஸ்காரர்கள் பிடித்துள்ளனர். இந்தியப் போலீஸின் திறமையை அமெரிக்கா பாராட்டியுள்ளது.

• புதிய தேர்தல் அதிகாரி

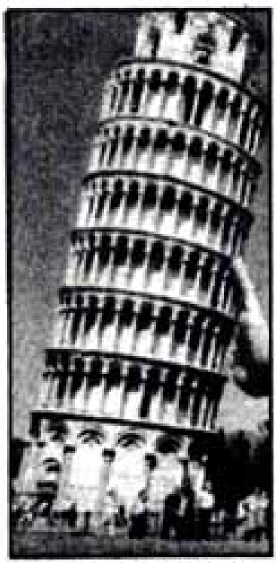


• டிமோதி மேவேய்



⇨ உலக அதிசயங்களில் ஒன்றான 900 வருடப் பழமையான பீஸா கோபுரம் இத்தாலியில் உள்ளது. இந்தக் கோபுரம் சாய்ந்து கொண்டே போனதால் 1990லிருந்து மக்கள் உள்ளே சென்று பார்க்க அனுமதி மறுக்கப்பட்டது. கோபுரத்தின் வட திசையில் அடிபாரத்தில் உள்ள மண்ணைத் தோண்டி எடுத்து விட்டு அதற்கு ஈடான ஈய எடையை உள்ளே இருத்தி கோபுரத்தின் சாய்வை 1 அடி நிமிர்த்தி நேராக்கியுள்ளார்கள் கட்டட வல்லுனர்கள். அதே போல் தெற்கில் சாய்ந்துள்ளதை 44 செ.மீ. நேராக்கியுள்ளனர்.

இவ்வாறு இழுத்துக் கட்டின பீஸா கோபுரத்தினுள் மக்கள் சென்று பார்வையிட அடுத்த வருடம் முதல் அனுமதிக்கப்படுவார்கள் என்று தெரிகிறது. இனி 300 வருடத்திற்குக் கட்டடத்தின் வலுவைக் குறித்துக் கவலைப்படவேண்டாம் என்று உறுதி கூறியிருக்கிறார்கள் கட்டட வல்லுனர்கள்.



• சாயாமல் தடுக்கப்பட்ட
- சாய்வு கோபுரம்

⇨ நீதிமன்றத்தின் உத்தரவு பேரில் கல்லூரிகளில் நடத்தப்படும் ராகிங் கலாசாரத்திற்கு தடைவிதித்திருக்கிறது மத்திய அரசு. கல்லூரிகளில் ராகிங் நடப்பதாகத் தெரிந்தால் பல்கலைக்கழக மானியக் குழு அப்படிப்பட்ட கல்லூரிகளுக்கு நிதி உதவியோ அரசு அங்கீகாரமோ உடனே நிறுத்தப்படும் என்று கடுமையாகக் கண்டித்திருக்கிறது. அண்மைக் காலத்தில் உச்சநீதிமன்றத்தில் தாக்கல் செய்யப்பட்ட பல ராகிங் வழக்குகளின் பலனாக இந்த முடிவு எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

• அர்ச்சனா வெங்கட்ராமன்



ராகிங் செய்யும் மாணவர்களை கடுமையாகத் தண்டிக்க கல்லூரிக்கு உரிமை உண்டு என்பதுடன் கல்லூரி மேல் அதிகாரிகள், ஹாஸ்டல் வார்டன் மற்றும் கல்லூரி சீனியர் மாணவர்கள் இப்படிப்பட்ட மாணவர்களைத் தொடர்ந்து கவனிக்க கல்லூரிகள் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும் என்று வேண்டுகோள் விடுத்திருக்கிறது.



➡ திரு. ஜேம்ஸ் மைக்கேல் லிண்டோ புதிய தலைமை தேர்தல் அதிகாரியாக பொறுப்பேற்றிருக்கிறார்.

➡ அர்ச்சனா வெங்கிடராமன், ஷீதல் கௌதமை 6-4, 6-1 என்ற கணக்கில் விளையாடி இந்தோரில் நடந்த ஐ.டி.எப் பெண்கள் இரண்டாவது சுற்று டென்னிஸ் போட்டியில் வெற்றி பெற்றுள்ளார்.



• மதத் தலைவர்களின் கண்டனம்!

➡ டிமோதி மேவேய் என்ற ரோமன் கத்தோலிக்க அமெரிக்கர் அமெரிக்க ஐக்கிய கூட்டாட்சி கவர்மெண்ட்டின் போக்கு பிடிக்காமல் ஏப்ரல் 1995ல் ஒரு டிரக்கில் அதிபயங்கர வெடிமருந்துடன் சென்று "ஓக்லஹாமா" நகரத்தில் உள்ள கூட்டாட்சி அமைப்பு கட்டிடத்தின் அருகில் நிறுத்தி வெடிக்க வைத்ததில் 168 பேர்கள் இறந்துவிட்டனர். இதில் 19 குழந்தைகளும் அடக்கம். இவருடைய குற்றம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு நீதிமன்ற தீர்ப்பின் பேரில் இவருக்கு மரணதண்டனை அளித்து நிறைவேற்றியது அமெரிக்க அரசு. ரசாயன உயிர்க்கொல்லி ஊசி மூலம் இறக்க வைக்கப்பட்டார். இந்த மரணதண்டனையை நிறைவேற்றியபோது இவரால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்தினருக்கு விசேஷ டெலிவிஷன் மூலம் நேரடி ஒளிபரப்பு செய்து காட்டியிருக்கிறது அமெரிக்க அரசு.

• சூரியனைக் கண்டால் அலர்ஜி!

➡ பிரிட்டனில் லேபர் கட்சித் தலைவர் திரு. டோனி பிளேயர் தேர்தலில் இரண்டாவது தடவையாக வெற்றி பெற்று திரும்பவும் ஆட்சி பீடத்தில் அமர்ந்திருக்கிறார். ஆனால் இந்தத் தடவை வோட்டு சதவிகிதம் 60க்கும் குறைவாக இருந்தது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. லேபர் கட்சி இரண்டாவது தடவை வெற்றி பெற்றதும் இதுதான் முதல் தடவை என்கிறார்கள்.

தொகுப்பு : **சியாமளா**

➡ இருபத்தியைந்து வயதே நிரம்பிய ஐ.ஐ.எம்.ல் (IIM) படித்து முடித்த புது பட்டதாரிக்கு எவ்வளவு சம்பளம் கிடைக்குமென்று ஊகியுங்கள்! பத்தாயிரம்? இருபதாயிரம்? ஐம்பதாயிரம்? கயிற்றைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு மாதத்துக்கு ஆறு லக்ஷம்! நம்ப முடியவில்லையா? கொச்சியைச் சேர்ந்த வெங்கட் இந்த வருட IIMல் முதல் ராங்க் வாங்கியதும் நியூயார்க்கின் லெஹ்மன் ப்ரதர்ஸ் இவனை அப்படியே கொத்திக் கொண்டு போய் விட்டது.

இந்த வெற்றிக்குப் பின்னால் பிஸினஸ் செய்யும் தந்தை, இல்லத்தரசி தாய் இவர்களோடு வெங்கட்டின் இரண்டு வருட அயராத உழைப்பும் இருக்கிறது. சி.ஏ. பாஸ் செய்துவிட்டு மும்பையில் வேலையில் இருந்தபோது ஏதோ ஒரு உந்துதலில் நுழைவுத் தேர்வு எழுதி, இடம்கிடைத்து, முதல் ராங்கில் பாஸ் செய்து, இப்போது அமெரிக்காவில் வருடத்துக்கு சுமார் 80 லக்ஷம் ரூபாயில் வேலை. '' நான் கட்டாயம் இந்தியா திரும்புவேன்'' என்று (எல்லோரையும் போல) சொல்கிறார் வெங்கட்.

• முரட்டுப் பையன்!



➡ சப்தமேயில்லாமல் ஒரு பாட்டுக் கச்சேரி! அது எப்படி?

ஒரு விளம்பரம். போஸ்டர்கள், டீ.வி.யில் அறிவிப்பு இப்படி அமர்க்களமேயில்லாமல். குஜராத் பூகம்பம் நடந்து ஓரிரு மாதங்கள் கூட ஆகவில்லை. பாட்டுக் கேட்க அங்கிருப்பவர்கள் யார் வருவார்கள்! ஆனால் கச்சேரியே அவர்களுக்குத்தானே. அதிர்ச்சியடைந்த மனதுக்கு ஒரு ஆறுதல் மருந்து. கடைசியில் வாய் மூலம் விஷயம் பரப்பப்பட்டது. பாடகி - பிரபல அனுராதா பௌட்வால். பக்கவாத்தியம் ஒரு ஹார்மோனியம், ஒரு தபலா, இவ்வளவே. பாடினார் அனுராதா. முடிவில் ஒரு பத்திரிகையாளர் கேட்டார், "இதுதான் உங்களுடைய மிக எளிமையான கச்சேரியா?" "ஆமாம்" என்றார் அனுராதா. "ஆனால் மறக்க முடியாதது."

➾ எந்த ஒரு கெடுதலிலும் ஏதாவது சில நன்மைகள் பிறக்கும் என்பார்கள். உண்மை. சமீபத்தில் கருணாநிதி, மு.க. ஸ்டாலின் கைதான கலாட்டாவில் ஒரு நன்மை நடந்திருக்கிறது. அதுதான் கருணாநிதியின் இரு மகன்கள் - மு.க. அழகிரியும், மு.க. ஸ்டாலினும் நெருங்க ஆரம்பித்தது. இவர்கள் இருவரின் விரோதம் குடும்பத் தகராறில் துவங்கி, கழகம் வரை போய் தி.மு.க. பிளவுபடும் அளவுக்கு வளர்ந்தது. தந்தைக்கு எதிராக போர்க் கொடி துவக்கிய அழகிரி மதுரையின் 'நிச்சய வெற்றிகளான' பழனிவேல் ராஜன், பால்ராஜ் இவர்களின் தோல்விக்கு முக்கிய காரணம் என்பது எல்லாரும் அறிந்த ரகசியம். அழகிரியும், ஸ்டாலினும் மதுரை சிறையில் ஒன்றாக இருந்த சில நாட்களில் இருவரது மனதும் இளக ஆரம்பிக்க, பிறகு கட்சித் தொண்டர்களும் இணையத் தொடங்கினர். முன்னால் விடுதலையான அழகிரி பலமுறை சிறை சென்று தம்பியைப் பார்த்து, விடுதலையான ஸ்டாலினை சிறை வாசலில் வரவேற்று, சென்னை வரை துணை வந்து பாலத்தைப் பலப்படுத்தினார்.

➾ கொரியாவின் - ஸோல் நகரத்தின் சுரங்கப் பாதையில் எப்போதும் ஒரு கூட்டம். ஒரு குரங்கு அதிசயிக்கத்தக்கவகையில் பல அற்புத வேடிக்கைகள் செய்து காட்டுகிறது. மனிதன் தோற்றான் போங்கள். ஆறு வயதான இந்தக் குரங்கின் பெயர் யோஸ்பலி. கொரிய மொழியில் இதன் அர்த்தம் 'முரட்டுப் பையன்'.

➾ உலகப் புகழ்பெற்ற ஜெர்மனியின் முன்னாள் அதிபர் Helmut Kohl. இவருடைய மனைவி ஹான்னலோர் கணவனுடைய எல்லா நேரத்திலும் தோள் கொடுத்தவர். வயது 68. இவர் சமீபத்தில் தற்கொலை செய்து கொண்டார். இவர் ஏழு வருடங்களாக மிக விசித்திரமான நோயால் அவதிப்பட்டார். சூரிய ஒளிக்கு இவருடைய தோல் அலர்ஜி. சூரிய ஒளியோ, ஏன் சூரிய வெளிச்சம் இவர் மேல் பட்டால் கூட தோலில் எரிச்சல், ரணம் உண்டாகும். இதற்கு எந்த வைத்தியமும் இல்லாத நிலையில் வெறும் வலி நிவாரணி சாப்பிட்டு அலுத்து விட்டது. வீட்டை விட்டு வெளியே வர முடியாமல் கைதியாகி விட்டார். திரைச்சீலையைக் கூடத் திறக்காமல் இருட்டில் வாசம் இரண்டு வருடங்களாக. 'இந்தக் கஷ்டத்திலிருந்து எனக்கு ஒரே விடுதலை சாவுதான்' என்று கணவருக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் எழுதி வைத்து விட்டு உயிரை விட்டார்.

➾ பரபரப்பு நிறைந்த மும்பாயில் இன்னும் பரபரப்பை ஏற்படுத்தி வருகிறார் கஞ்சன் காங்டே என்னும் பெண். ஆண்கள் ஆதிக்கம் கொண்ட ஒரு தொழிலைச் செய்யும் ஒற்றைப் பெண்மணி. இவர் ஒரு டாக்ஸி டிரைவர். ஆச்சரியப் பார்வைகள், ஆண்களின் (தொழில்) பொறாமைப் பார்வைகள், சில விரசமான விமரிசனங்கள் எல்லாம் பழகி விட்டாலும், பல பழக்கமான பிரயாணிகளின் அன்பும் கிடைத்திருக்கிறது இவருக்கு. அடிக்கடி மும்பை வரும் பல பிரயாணிகள் தில்லியிலிருந்தே இவருக்கு ஃபோன் செய்து ஸ்டேஷனுக்கு வரும்படி 'புக்' செய்வதும் உண்டு.

➾ இப்போதெல்லாம் பல பொது நிகழ்ச்சிகளில் அடிக்கடி சேர்ந்து வரும் இவர்கள் தங்கள் திருமண நாள் அதிக தூரத்தில் இல்லை என்று கோடி காட்டுகிறார்கள். இவர்கள் - பிரிட்டனின் பட்டத்து இளவரசர் சார்லஸும் அவருடைய நீண்ட நாள் காதலியுமான காமிலா பௌல்ஸும்தான். பொது நிகழ்ச்சி ஒன்றில் பலர் முன்னிலையில் காமிலாவின் கன்னத்தில் முத்தமிட்டு இன்னும் பரபரப்பூட்டினார் இளவரசர். 'நாளை நடப்பதை யார் அறிவார்' என்று திடீர் வேதாந்தம் பேசிய சார்லஸ் கலியாண பேச்சுக்கு சரியான பதில் சொல்லவில்லை. அப்படி நடந்தால் தாயார் எலிசபெத் ராணியின் சம்மதத்தோடு நடக்குமா, பிரிட்டிஷ் நாடாளுமன்றம் சம்மதம் தருமா என்பது பெரிய கேள்விக்குறி அல்லது பெரிய தாத்தா எட்டாம் எட்வர்ட் மாதிரி முடி துறந்து மங்கையின் கை பற்றுவாரா என்பதும் பொறுத்திருந்து பார்க்க வேண்டியது.

தொகுப்பு : **விஜயா ஸ்ரீதரன்**

நட்பு வட்டம்

சகோதரிகளுடன்

சரோஜா, வி.
பெங்களூர் - 75.

உங்களுக்கும் எனக்கும்தான் பிரச்னை. 60 வயதாகிற எனக்கு மங்கையர் மலரோடு நிறைய ஈடுபாடு. ஆரம்பம் முதலே அதன் வாசகி. குடும்பச் சூழ்நிலை, மாநில மாற்றங்கள் உடனுக்குடன் எழுதவோ, கருத்து தெரிவிக்கவோ இயலாது. விஷயத்திற்கு வருவோம். என் கடமைகள் ஓரளவு தீர்ந்தபின் பத்திரிகைகளுக்கு எழுதத் தொடங்கினேன். ஒன்றல்ல, இரண்டல்ல. 93 முதல் 96 வரை நிறைய அனுப்பினேன். ஒருமுறை என் கை வேலை குறித்து வெளியானது. 96ல் மறுபடியும் ஆற முடியாத துக்கம். மீண்டும் சோர்ந்தேன்.

இதனிடையில் 4 மாதம் முன்பு வயதான தம்பதிகள் பற்றிய சுவையான விஷயங்கள் நிறைய வந்தன. என் இதயம் மறுபடியும் ஆர்வத்தாலே உயிர் பெற்றது. நான் படித்த, டிரெயினிங் எடுத்த சமயம் சந்தித்த பல நல்லவர்கள், தலைவர்கள், நல்ல விஷயங்களை கட்டுரையாக்கி வய;நான போதும், கை நடுங்க அனுப்பி வைத்தேன். எதுவும் வரவில்லை. ஒரு பக்கம் எழுதணுமா? என்ன விதிமுறைகள்? இல்லை அதற்கும் அதிர்ஷ்டம், நல்ல நேரம் உண்டா? ஏன், எங்களைப் போன்ற சில பேரோடது வருவதில்லை?



உங்கள் கடிதத்தின் ஆரம்பமே ஜோர். என்னோடு (உரிமையோடு) சண்டைக்கு நிற்கும் உங்கள் கடிதத்தைப் படித்த போது சிரிப்பாக வந்தது. எல்லோருக்குமே அவரவர்கள் எழுதியது மிகச் சிறப்பாகத்தான் இருக்கும். நான் கல்லூரி நாட்களில் எழுதிய கதைகளை (பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பாதது) இப்போது எடுத்துப் படிக்கும் போது தமாஷாக இருக்கிறது. அதனால் நாமே நம்முடையதை மிகச் சிறப்பானது, ஏனோ வரவில்லை என்று பலப்பல ஊகங்களை செய்து கொள்வது தவறு. இன்றைய காலகட்டத்தில் நல்ல எழுத்துக்கள், விஷயங்களை பத்திரிகை, சேனல்கள், இன்டர்நெட்டுகள் தேடித்தான் அலைகின்றன. சிறப்பாக உள்ளவற்றை யாரும் புறக்கணிக்க மாட்டார்கள். கவலைப்படாமல் எழுதித் தள்ளுங்கள்.



கலந்துரையாடல் — மஞ்சுளா ரமேஷ்



என். சரோஜினி, விழுப்புரம்.

ஐம்பெரும் காப்பியங்களில், சீவக சிந்தாமணி, மணிமேகலை, சிலப்பதிகாரம், இவை மூன்று மட்டுமே எல்லோராலும், பேசப்பட்டு, பழக்கத்திலுள்ளது. ஆனால் வளையாபதி, குண்டலகேசி இந்த இரு நூல்களைப் பற்றி எதுவும் அறிய முடியவில்லையே! இது நமக்கு ஒரு குறை அல்லவா?

எந்த ஒரு இலக்கியமும் மக்களிடையே பெரிதும் ஆர்வமாகப் படிக்கப்படும் போது அவை நின்று நிலைக்கின்றன. மற்றவை மறைந்து விடுகின்றன. இலக்கியத்திற்கு எடுத்துக் கொண்ட விஷயமும், அவற்றைச் சொல்லும் விதமும் இரண்டு கண்கள் போன்றவை. (முந்தைய கேள்வி சரோஜாவுக்கும் இது பொருந்தும்.) வளையாபதி, குண்டலகேசியின் கதைகள் ஓரளவு இலக்கியவாதிகளுக்குத் தெரியவந்திருக்கின்றன. நீங்கள் நூலகங்களில் சென்றால் கிடைக்கும். ஆனால் கண்ணகியின் மென்மையும், அளவிட முடியாத சீற்றமும் யாரால் மறக்க முடியும்? மாதவியின் காதல்தான் எத்தனை மனதைத் தொடுகிறது! இப்படிப்பட்ட காவியங்கள் மக்களின் மனதிலே மேடை போட்டு வாழுகின்றன.

அகிலா ஸ்ரீதர், வரதராஜபுரம்.

சமீப காலமாக பேப்பரைத் திறந்து படிக்க ஆரம்பித்தாலே பெண் சிசுக் கொலை, கற்பழிப்பு, கள்ளத் தொடர்பு இன்னும் பெண்களைக் கேலி செய்தல் மற்றும் பாலியல் வன் முறைக்கு கட்டாயப்படுத்துதல் என 'பகீர்' செய்திகளாகவே வருகின்றன. ஒரு பக்கம் பெண்கள் சமூக விழிப்புணர்வு இயக்கங்கள் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்க, மறுபுறம் சமூக விரோத செயல்களின் ஆதிக்கம் என சமுதாய அமைப்பே இரண்டு பகுதியாக பிளவுபட்டுள்ளதே. இந்த நிலைக்கு முடிவுதான் என்ன?

காரணம் பெண் என்பவளும் சமூகத்தின் பாதியாக இருப்பவள் என்ற எண்ணம் ஆண்களுக்கு இல்லை, ஏன் பெண்களுக்குமே இல்லை. ஆணுக்கு அவள் தன்னை மகிழ்விக்கப் படைக்கப்பட்டவள் என்று எண்ணம். பெண்ணோ தனக்கென்று ஓர் அடையாளம் உண்டு என்பதை உணராமல் ஆணோடு மல்லுக்கு நிற்கிறாள். உடையிலும், மற்ற விஷயங்களிலும், பெண் என்பவள் குறைவானவள் என்ற நினைப்பு இருந்தால்தானே ஆணோடு போட்டி போட வேண்டும். தேவையில்லையே. ஆணைப் போல பெண்ணும் ஒரு சக உயிர், மனிதப் பிறவி, அறிவு ஆற்றல் அனைத்தும் உள்ளவள் என்பதை உணரலாமே! இவையெல்லாம் தெளிவாக உணராதவரை இந்தக் கூத்துதான்.



சீதா க்ருஷ்ணன்,
சென்னை - 49.

'நியூஸ் சாலட்'டில் ஆணிப் படுக்கை பற்றிய 'சாதனை'ச் செய்தி படித்தேன். 2000 விஷத் தேள்களுடன் கண்ணாடி அறைக்குள் ஓர் இளம் பெண் இருந்த மற்றொரு 'சாதனை'யும் டீவியில் பார்க்க நேரிட்டது.

இதுபோன்ற செயல்கள் மூலம் சமுதாயம் பெறும் நன்மை யாது? கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம்பெற வேண்டும் என்பதற்காக, எந்த பைத்தியக்காரத்தனத்தையும் செய்வது ஏன் வரவேற்கப்படுகிறது?

நம் ஒவ்வொருவர் வாழ்க்கையிலுமே ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் நாம் யாரையாவது சொல்லியிருப்போம், அல்லது நம்மை யாராவது சொல்லியிருப்பார்கள்.... ''இது என்ன நீ செய்யறது/ பேசறது பைத்தியக்காரத்தனமாக இருக்கே!'' நமக்கு நாம் செய்வது சரியென்று தோன்றும். ஆனால் அடுத்தவர் கண்ணோட்டத்தில் 'பைத்தியக்காரத்தனமாக'

இருக்கும்.

கின்னஸ் சாதனைகள் எல்லாம் 'பெரிய பைத்தியக்காரத்தனம்' அவ்வளவுதான். நான் கூட டிஸ்கவரி சேனலில் கஷ்டப்பட்டு மலை, காடு என ஓடும் மனிதர்களைப் பார்த்து இப்படி நினைத்து இருக்கிறேன்.

ஆனால் மனித மனங்கள் வினோத மானவை. ஒவ்வொருத்தருக்கு ஒவ்வொரு டேஸ்ட். மலையேற வேண்டும் என்று எத்தனை வருடங்கள் பயிற்சி பெறுகிறார்கள்! எவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறார்கள். 'சீ, இதென்ன இத்தனை கன்றாவி புடவை செலக்ஷன்' என நாம் நினைக்கலாம். ஆனால் கட்டிக் கொண்டிருப் பவரோ அந்தப் புடவையால் தான் 'ஐஸ்வர்யா ராய்' போலத் தோன்றுவதாக நினைக்கலாம்.

இவைதான் மனித வாழ்க்கையின் சுவாரஸ் யங்கள்.

உங்கள் தோழி.

எனக்குத் திருமணமாகி 9 வருடமாகிறது. என் தாயார் தன் மாமியாரிடம் அனுபவித்த கொடுமை காரணமாக பெண் குழந்தை களையே வெறுத்தாள். அவளுடைய வெறுப் பிற்கு வடிகால் நான். அதனால் என் டாக் டராகும் கனவு நசுக்கப்பட்டது.

புகுந்த வீட்டில் கணவர் நல்லவர், அன் பானவர். ஆனால் அவருடைய சுயநலம்தான் முதலில். எனக்கு இரண்டு ஆண் குழந்தைகள். இரண்டாவது குழந்தை பிறந்தவுடனே நான் ஃபேமிலி பிளானிங் பண்ணிக் கொள்கிறேன் என்றேன். என் கணவர் பிடிவாதமாக மறுத்து விட்டார். இரண்டாவது குழந்தைக்கு ஒன்றரை வயது ஆன போது நான் மறுபடியும் கருத்தரித் தேன். ஆனால் அதை கலைத்து விட்டேன். அதனால் கருக்கலைப்பு முடிந்ததிலிருந்து என் கணவனிடம் இருந்து உடலளவில் விலகி வாழ் கிறேன். இது அவருக்கு மனதளவில் பாதிக் கிறது. இதுதான் எனக்கு விதிக்கப்பட்ட வாழ்க் கையா? இருவர் வாழ்க்கையும் பாதிக்குமாறு வாழ்வதற்கு நான் இறந்து விட்டால் அவர் நிம் மதியாக வாழ்வாரே.

நீங்கள் கருக்கலைப்பு செய்து கொண்டது மனோரீதியாக உங்களை மிகவும் பாதித்திருக் கிறது. பொதுவாக ஆண்களுக்குப் பெண்களின் நுணுக்கமான உணர்வுகள், சங்கடங்கள் புரி வதில்லை. அதை அவர்கள் பெரிதாகவும் எடுத் துக் கொள்வதில்லை. மாதவிலக்கு, பிரவசத் திற்கு முன்பின் உடல்ரீதியான பிரச்னைகள் இவைகள் அவர்களைப் பாதிப்பதில்லை. கார ணம் அது பற்றிய கஷ்டங்கள் அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. அதனால் பெண்கள், 'இந்த ஆண்களே இப்படித்தான் சுயநலக்காரர்கள்' என்று ஆரம்பிக்கிற எண்ணம் தற்கொலை வரை போகிறது.

இப்போதெல்லாம் கருவுண்டாகாமல் இருக்க நிறைய முறைகள் வந்து விட்டன. ஒரு பெண் மருத்துவரைக் கேட்டு நீங்கள் அவற் றைப் பின்பற்றலாம். எங்கேயாவது ஒரு சிறிய டூர் போய் வாருங்கள். நீங்கள் இருவரும் ஒரு வரையொருவர் எவ்வளவு நேசிக்கிறீர்கள் என்று புரியும். உங்களுடைய இந்த இளம் வயதில் உடல்ரீதியான தேவைகளும் அவசியம்தான். அது இல்லாதபோது இருவருக்குமே மனோரீதி யான பிரச்னைகள் வரும். நீங்களே உங்களுக் குப் போட்டுக் கொண்ட வேலியை எடுத்து விடுங்கள். சந்தோஷம் பெருகும்.

விஜயா சுவாமிநாதன், சென்னை – 93.

சென்ற வாரம், எனக்குத் தெரிந்த ஒரு அம்மாவைச் சந்தித்தேன். அவருடன் அவரது 3 வயது பேத்தியும் இருந்தாள். அந்த அம்மாள், குழந்தையைக் கொஞ்சிக் கொண்டே, "உன் அம்மா கறுப்பு" என்று சொல்லி விட்டு, என் னிடம் "இப்பொழுது அவள் பதிலைப் பாரேன்" என்றார்.

குழந்தையின் முகம் சிவந்து, அழுகையோடு, "என் அம்மா கப்பு இல்லே போ" என்றது. அந்த மூன்று வயதுக்கு நிறத்தைப் பற்றி என்ன தெரியும்? அந்த அம்மாள் இதை படிக்கிறார். மிகுந்த சுவாமி பக்தி உடையவர். ஆனால் அந்தப் பிஞ்சு உள்ளத்தில் "நிற வேற்றுமை" என்னும் கோரத்தை விதைத்து விட்டாரே!

நிற வேற்றுமையால் பாதிக்கப்பட்டவள் என்பதால் என்னை இந்தச் சம்பவம் எழுதத் தூண்டியது.

நீங்களும் நிறவேற்றுமையால் பாதிக்காமல் இருந்தால் நீங்களும் இப்படித்தான் சொல்வீர் கள். இவையெல்லாம் நம்மை அறியாமல் நாம் செய்து வரும் தவறுகள். இந்த நோக்கில் வீட்டில் நாம் நடந்து கொள்ளும் முறைகள், பேசும் பேச்சுக்கள் இவற்றை ஒரே ஒரு நாள் கவனித்துப் பாருங்கள். நிறைய இந்த மாதிரி கேட்க முடியும். 'தமாஷ்' செய்வதாக நினைத்து அடுத்தவரைப் புண்படுத்துவது. மாமியார், மருமகள் மற்றும் சொந்தங்களுக்குள் நடக்கும் தேவையே இல்லாத 'வாரல்'கள், 'சுமங்கலி' என்று ஒரு பெண்ணுக்கு மஞ்சள் குங்குமத் தோடு வெத்தலை பாக்கு, பக்கத்தில் நிற்கும் கணவனை இழந்த பெண்ணிற்கு வெறும் ஒரு பழம்... இன்னும் எவ்வளவோ... இந்த மாதிரியான அல்பத்தனமான பழக்கங்கள், பேச்சுக்கள் எல்லாம் நமக்கே தெரியாமல் நம்மிடம் ஒட்டிக் கொண்டுள்ளன. கவனித்து கவனித்து ஒவ்வொன்றாகத் தூக்கிப் போட்டு விடலாமே!

மங்கையர் மலர் வழங்கும் மெகா பரிசுப் போட்டி - 9

மெகா பரிசுப் போட்டியின் ஒன்பதாவது தலைப்பாக மலருகிறது –

எனக்கே எனக்காக

சிறு வயதில் இருந்தே நம்மிடம் இருக்கும் ஒரு பழக்கம் எதையும் நம்முடையது என்றால் அதற்கு தனி மரியாதை கொடுத்து பாதுகாத்து வைப்பது. பிறருக்கு அல்பமாகத் தோன்றும் சாக்லேட் பேப்பர் கூட யாராவது நமக்குப் பிடித்தவர்கள் கொடுத்தது என்பதற்காக அதை பொக்கிஷம் போல் வைத்துக் கொண்டு இருப்போம். சில பொருட்கள் நமக்கு அதைப் பார்த்தவுடன் பல்வேறு உணர்ச்சிகளைத் தூண்டிவிடக்கூடியதாக இருக்கும். சில பொருட்கள் நம் வாழ்க்கையில் நடந்த சுவையான, சோகமான, சந்தோஷமான ஏதேனும் ஒன்றை நமக்குக் கூறிக் கொண்டே இருக்கும். அந்த மாதிரி நமக்கு மட்டுமே நமக்காக என்று உள்ள பொருட்களைப் பற்றிக் கூறலாமே!



உங்களுக்காகவே இப்படி ஒரு சுவாரஸ்யமான தலைப்பை எழுதி அனுப்பியிருக்கிறார் மதுரையிலிருந்து **து. சித்ரா தேவி.** ரூ. 1000/- பரிசாகப் பெறும் இவருக்கு நமது வாழ்த்துக்கள்.

- தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இத் தலைப்பில் ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே கலந்து கொள்ளலாம்.
- கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
- தபால் உறையின் மீது 'மங்கையர் மலர் மெகா பரிசுப் போட்டி - 9' எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.
- கட்டுரைகள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 15.8.2001

முதல் பரிசு – **ரூ. 10,000/-**

இரண்டாம் பரிசு – **ரூ. 5,000/-**

மூன்றாம் பரிசு – **ரூ. 3,000/-**

ஆறுதல் பரிசு – **ரூ. 1,000/-**

போட்டிக் கட்டுரைகள், அமைக்கப்படும் வாசகர் நடுவர் குழுவால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, ஆசிரியரின் தீர்ப்போடு அறிவிக்கப்படும்.

ஐந்தாம் ஏன் ஜீனும், ஜீம்- புலன்- தஜும்

பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி வெயிலில் உஸ் உஸ் என்று வியர்த்தவர்களுக்கு ஆனி, ஆடிக் காற்றும், ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்கால மழையும், மார்கழி, தை பனியும் சுகமாகவே இருக்கிறது. ஆனால் சிலர், 'வெயில் எவ்வளவு இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் எனக்குக் காற்று தாங்காது ஆஸ்துமா வந்து விடும்' என்று பயப்படுகிறார்கள்.

சுற்றுப்புற சூழலால் ஏற்படும் இந்தப் பிரச்னை எல்லோரையும் தாக்குவதில்லை. ஒரே குடும்பத்தில் பலரும் அவதிப்படுவதில்லை. இந்த ஆஸ்துமாவும் ஒரே மாதிரியான குணம் கொண்டதாக இல்லை. ஒருவருக்கு வியர்த்தால் மூச்சிரைப்பு, மற்றவருக்குக் குளிரினால் மூச்சிரைப்பு, மூன்றாமவருக்குக் கவலைப்பட்டால் மூச்சிரைப்பு என ஆஸ்துமாவை பல காரணங்கள் கொண்ட நோயாகக் கூறுகின்றனர். ஆஸ்துமா, எக்சிமா, அலர்ஜி என உடலில் நோய் வெளிப்பாடுகளும் பலவகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. மொத்தத்தில் 10 – 12% நபர்கள் இந்த பிரச்னையினால் அவதிப்படுகிறார்கள்.

மருந்துகளும் புதிது புதிதாக தினம் ஒன்றாக வெளிவருகின்றன. அதே சமயம், புதிது புதிதாக வெளிவரும் புகை, கெமிக்கல்ஸ்களால் இந்த மூச்சிரைப்பும், அலர்ஜியும் அதிகமாகிக் கொண்டேயிருக்கின்றன. கிட்டத்தட்ட 250 வகையான ஆஸ்துமாக்கள் தற்போது 2001-ல் சொல்லப்படுகின்றன. மேலும் ஆஸ்துமா நகர மக்களின் நோயாகக் கூட சொல்லப்படுகிறது. ரொம்பவும் சுத்தமாக, ஆரோக்கியமான சூழ்நிலையில் உள்ளவர்கள், சிறிது கூட்ட நெரிசலில் சென்றால் கூட உடனே அவருக்குப் பிரச்னை ஏற்படும். ஆனால் தினம் தினம் கூட்டத்தில் இடிபாடுகளில் சிக்கிச் செல்பவரை ஆஸ்துமா அதிகம் பாதிப்பது இல்லை.

டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன்

இப்படிப் பல்வேறுவிதமாக ஆஸ்துமா மற்ற அலர்ஜிக்கள் வெளிப்படுவது பல்வேறு ஜீன்களால் என்பது தெரிய வந்துள்ளது. இது மட்டுமல்லாமல் இந்தப் பல ஜீன்களும், ஒரே குரோமோசோமில் இல்லாமல், பல க்ரோமோசம்களில் பரவியுள்ளன. இப்படிப் பல்வேறு வகையான ஜீன்கள் இருப்பதால்தான் இந்த அலர்ஜி என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொருவிதமாகத் தெரிகிறது என்பதனை 1999ல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் Cookson Group தெரிவித்துள்ளனர். மொத்தம் தெரிந்துள்ள ஜீன்கள் 16.

1) முதல் 9 ஜீன்கள் இருப்பது க்ரோமோசம் 5ல்.

2) 9, 10, 11, 12ம் ஜீன்கள் இருப்பது க்ரோமோசம் 6, 12ல்

3) 13, 14, 15ம் ஜீன்கள் இருப்பது க்ரோமோசம் 13, 14ல்

இந்த இக்கட்டான ஆராய்ச்சியினை அவ்வளவு சுலபமாக எல்லோரும் ஏற்றுக் கொள்ளவேயில்லை. ஒவ்வொரு

நிலையிலும் எதிர்ப்புகளைச் சந்தித்து வருகிறார்கள். ஆனாலும் க்ரோமோசம் 5ல் ஜீன்கள் இருக்கிறது என்பதனை எல்லோரும் ஓரளவு ஒப்புக் கொண்டுள்ளார்கள். இந்த ஜீன்களை செயலிழக்கச் செய்யும் மருந்து களைக் கண்டுபிடித்தால் ஆஸ்துமாவினை பூரணமாக ஒழித்து மக்களைச் சுதந்திரமாக செயல்படச் செய்ய முடியும்.

"முறை, முறையாய் ஆய்ந்து முயன்றிலர் ஆகில்" என்கின்ற திருமூலர் கூற்றுக்கு ஏற்ப, ஆராய்ச்சியாளர்கள் செயல்பட்டு, தொடர்ந்து முயற்சியினைக் கைவிடாமல் இருந்தால் "சோதனைத் தன்னில் துரிசரக் காணலாம்" என்கின்றார் திருமூலர்.

பஞ்சபூதங்கள் நம் வாழ்வில் இன்றிய மையாத இடத்தினைப் பெற்றுள்ளது என்று எல்லோரும் ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர். ஓர் உயிரின் ஆரம்பக் காலத்திலேயே ஐந்து ஜீன் கள் முக்கியமாக-உருவாகி, அவற்றின் செயல் பாட்டுத் திறமையால்தான் உடல் சரியாக உருவாகிறது என்பதனை ஏற்கெனவே விளக்கியுள்ளேன். இந்த '5'-ம் நம்பர் கரோமோசமில் உள்ள இந்தப் பல்வேறு அலர்ஜி ஜீன்கள் நம்முடைய உடல், சுற்றுப் புறச் சூழலுக்கு ஏற்றவாறு திறம்பட செயல் படவும் உதவுகின்றன.

இந்த க்ரோமோசம் 5ல் உள்ள அலர்ஜி ஜீன்கள் பற்றிய விவரம் சமீபத்தில்தான் வெளியாகியுள்ளது.

"அறிது உடலை ஐம்பூதத்தில் வைத்து"
பொருந்த ஐம்பூதத் தாதியிற் போற்று"

என்று திருமூலர் ஏன் பாடியுள்ளார் என்று இப்போதுதான் எனக்கு இலேசாகப் புரிகிறது.

திருமூலர் ஓர் ஐந்து, ஈர், ஐந்து மூவைந்து என்று எழுதியிருந்த போது எல்லாம் எனக் குள்ளே ஏன் திரும்பத் திரும்ப எழுதுகிறார், என்று கேள்வி எழுந்ததுண்டு.

"தரிகின்ற நெஞ்சு அஞ்சு... உள்ளே அரிகின்ற ஐவரை யாரும் உணரார்" என்று கூறுகிறார்.

"ஐவருடைய அவாவில் தோன்றிய
பொய்வருடைய புலன்களும் ஐந்தே"
"புலன் ஐந்து, புல் ஐந்து...
நிலம் ஐந்து, நீர் ஐந்து, நீர்மை ஐந்து"

என்று ஒரு பாடலில் பல்வேறு ஐந்து களைப் பற்றிக் கூறியுள்ளார்.

மற்றுமோர் பாடலில்
"ஐந்து உள சிங்கம்....
ஐந்தும் போய் மேய்ந்து, தம் ஐந்து அகமேபுகும்
ஐந்தின் உயிர் எகிறும்" என்றும்

பல சூட்சுமமான "ஐந்து"கள் பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

திருமந்திரத்தில் பல்வேறு பகுதிகளிலும் உடலில் "பல்வேறு ஐந்துகளின் பெருமை, முக்கியத்துவம், அதனால் ஏற்படும் நன்மை, தீமைகள் வாரியிறைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் அவற்றினைத் தெரிந்து ஆராய்ந்து விளக்கிட, மூவாயிரம் ஆண்டு கள் அல்ல, முப்பதாயிரம் ஆண்டுகள் கூடப் போதாது!

ரவா இட்லியைப் பற்றி எழுதிய பத்மஜாவுக்கு மற்று மொரு ரகசியம். ஒரு ஆழாக்கு ரவைக்கு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் என்ற அளவில் உளுத்தம் பருப்பை ஊறப் போட்டு வெண்ணெய் போல் அரைத்துத் தயிரில் கலக்க வும். மேலும் அரை மூடி தேங்காயைப் பூப் போலத் துருவிப் போடவும். சிறிது கருவேப்பிலை ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி தழை, காயம் சிறிது போடவும். பிரியப்பட்டால் பொடியாக நறுக்கிய ஐந்து அல்லது ஆறு பீன்ஸ், 1 சிறிய காரட் துருவியது, சிறிது பச்சைப் பட்டாணி போட்டால் வர்ண மயமாக இருக்கும். உளுத்தம் பருப்பு விழுது சேர்வதால் இட்லி ஆறிய பிறகு கூட உதிராமல் இருக்கும்.



– பத்மா நரசிம்மையா.



என் இளமையின்
ரகசியம்....
15 கிலோ வெயிட்டு
குறைஞ்சு போச்சு!
... தன்னம்பிக்கை
வந்துடுச்சு!!
இதே போல் உங்கள்
உடல் எடை குறைய
தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
ஹேர் ட்ரீட்மெண்ட்
இந்த முறையின் மூலம்
30 கிலோ வரை
எடை குறைக்கலாம்
BODY FOCUS
105, ஹாரிங்டன் சாலை, சேத்துப்பட்டு, சென்னை – 31. போன் : 8220044, 8220055
www.bodyfocus.org



பாஷை புரியாத ஊரில்...

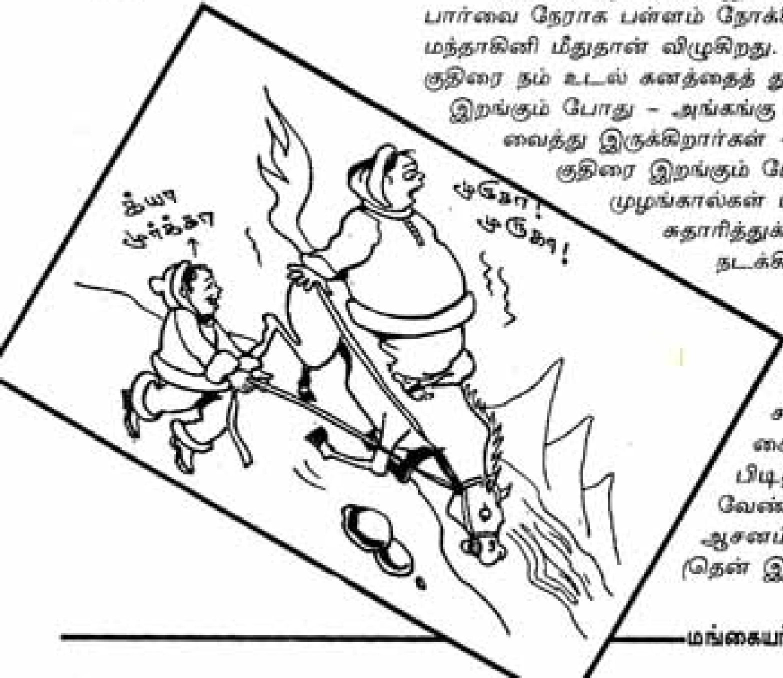
சமீபத்தில் நான் பத்ரிநாத் – கேதார்நாத் யாத்திரை போய் இருந்தேன். கேதார்நாதம் மலை மீது உள்ளது. கௌரிகுண்ட் என்னும் இடத்திலிருந்து 14 கி.மீ. நடந்து அல்லது முடியாதவர்கள் மட்டக் குதிரை என்னும் போனி மீதோ அல்லது 4 பேர் தூக்கிக் கொண்டு போகும் டோலியல் அமர்ந்தோ போகலாம். நாங்கள் குதிரை மீது அமர்ந்து சென்று கேதாரநாதனை மிக அருமையாக தரிசனம் செய்தோம்.

இமாலயத்தின் இயற்கை அழகு அது தனி. சரி அப்படியும் இப்படியுமாக நாங்கள் 'ஓம் நமசிவாய', 'ஜெய் கேதார்நாத்' என்று சொல்லிக் கொண்டு போய் கோதாரநாதனை நன்கு தரிசனம் செய்தோம்.

“கியா முர்கா?”

ஏறும் போது வித்தியாசமான பயணம் என்றாலும் முன்பே போய் வந்தவர்கள் சொன்னபடி நாங்கள் கிழே அதானபாதாளத்தில் சலசலவென்று ஓடும் (கங்கை) மந்தாகினியைப் பார்க்கப் பயந்து பார்க்கவில்லை. மலைமுகட்டில் இருக்கும் பனி மூடிய சிகரங்களையும் அங்கிருந்து வழியும் அருவி, அல்ல பெரிய பெரிய நீர்வீழ்ச்சிகள் அருவி போல் வெள்ளிக் கம்பியாக வழியும் அழகையும் ரசித்துக் கொண்டு போய் விட்டோம். பிரச்னையே இறங்கும் போதுதான்.

குதிரை கீழ்நோக்கி இறங்கும் போது நமது பார்வை நேராக பள்ளம் நோக்கிப் பாய்ந்து ஓடும் மந்தாகினி மீதுதான் விழுகிறது. கிழே அதள பாதாளம். குதிரை நம் உடல் கனத்தைத் தூக்கிக் கொண்டு இறங்கும் போது – அங்கங்கு படிகள் போல கட்டி வைத்து இருக்கிறார்கள் – ஒவ்வொரு படியிலும் குதிரை இறங்கும் போது அதன் முழங்கால்கள் மடிகிறது. பின் சுதாரித்துக் கொண்டு எழுந்து நடக்கிறது.



நம் உடல் பாரம் அதற்குத் தெரியாமல் இருக்க நாம் நம் உடலை பின்நோக்கிச் சாய்க்க வேண்டும். ஒரு கையை பின்நோக்கிப் பிடித்து அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். சிரமமான ஆசனம். சாதாரணமாகவே (தென் இந்தியப் பெண்களுக்கு)

எனக்கு அடிவயிறு கொஞ்சம் கனம். ஒவ்வொரு அடி கீழ் இறங்கும் போதும் அடி வயிற்றில் ஏற்படும் வலி – முதுகுவலி, வயது காரணமாக பயம். (அதனால்தான் நாம் அனைவரும் 40 வயதுக்குள் சென்று வர வேண்டும்)

எல்லாமாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொரு அடிக்கும், "அப்பா முருகா, அம்மா – முருகா" என்று மிகச் சத்தமாகவே சொல்லிக் கொண்டு வந்தேன். குதிரையைப் பிடித்து வரும் பையன் "கியா முர்கா – கியா முர்கா" என்றான். நானோ எனக்குத் தெரிந்த ஹிந்தியில் "பேடா-முருகா சுவாமி. யே – கேதார்நாத்ஜிகா பேடா. கணேஷ்ஜிக்கு பையா" என்றேன்.

அவனோ நான் இறங்கும் வரை அடிக்கடி, "கியா முர்கா – கியா முர்கா" என்றான். நானும் விடாமல், (அவர்களுக்கு முருகனைத் தெரியாது கார்த்திகேயன் சுவாமிநாதன் என்றுதான் தெரியும் என்று) ஏதோ எனக்குத் தெரிந்த இந்தியில் முருகனை பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டு வந்தேன். அப்படியும் இப்படியுமாக கீழே இறங்கி விட்டேன். என்னைப் பற்றி அந்தப் பையன் மற்றவர்களிடம் ஏதோ பேசி "முர்கா மாஜி முர்கா மாஜி" என்று சொல்லிச் சிரித்தான்.

ஒருவழியாக நல்லபடியாக இறங்கி வந்து அவனுக்கு நன்றி சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டிய பணத்தையும் கொடுத்து விட்டு ரூம் வந்து சேர்ந்தோம்.

பிறகு எல்லோரும் போய் வந்த கதையைச் சொன்னபோது, நான் என் 'கியா முர்கா கதை'யைச் சொன்னேன். இந்தி நன்கு தெரிந்தவர்கள் சொன்னார்கள், இந்தியில் முர்கி – முர்கா என்றால் கோழியாம். அதுதான் அவன் என்னை ஆச்சர்யமாகப் பார்த்து 'கியா முர்கா' 'கியா முர்கா' என்றானாம். 'இந்தம்மா ஏன் இப்போது கோழியை கூப்பிடுகிறார்கள்' என்று எண்ணியிருப்பான் போலும். போகும் போது அழகாக ஓம் நமசிவாயா சொல்லிக் கொண்டு போனவர் வரும் போது ஏன் கோழியைக் கூப்பிடுகிறா" என்று எண்ணியிருக்கிறான். விவரம் தெரிந்தவுடன் அனைவரும் சிரித்தோம்.

— சத்யா

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : சமீபத்தில் கற்றுக் கொண்டது... கடைசி தேதி : 15.8.2001

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



3

நாற்பதில்

உஷா சுப்பிரமணியன்

கடந்த இரண்டு பகுதிகளிலும் நடுத்தர வயதுப் பெண்களின் ஆசைகளை நிராசையாக்க, ஆர்வத்தை அடித்து வீழ்த்த, வெற்றி இலக்குகளை தோல்வி முயற்சிகளாக்க எத்தனை வழிகளுண்டோ அத்தனையும் செய்து விட்டேன் என நீங்கள் முணுமுணுப்பது காதில் விழுகிறது. என் எண்ணமும் அதுதான்.

தோல்விக்குத் தன்னைத் தயார் செய்து கொள்ளாதவரை நம்மால் வெற்றி அடையவே முடியாது. தோல்வியை எதிர்நோக்கத் தயாராகும் போதுதான், தோல்வி எதனால் எழக்கூடும் என்ற சிந்தனை தோன்றும். அந்தக் காரணங்களை அகற்ற நாம் முயற்சியும், திட்டமும் செய்ய வேண்டும் என்று புரியும். அந்தத் திட்டங்களை முறையாகச் செயல்படுத்தும் போது வெற்றி தானாகவே நம்மை வந்து அடையும். முயற்சி திருவினையாகும். ஆம். முயற்சி எப்போது தோன்றும்? தோல்வியைப் பற்றிய பயம் தோன்றும் போது. தோல்வியை எதிர்கொள்வேன், வென்று காட்டுவேன் என்ற தன்னம்பிக்கை வரும்போது. இந்த நம்பிக்கை பெற முக்கியமான தேவை இலக்கு.

"இதெல்லாம் சும்மா பூச்சாண்டி. இலக்கு இல்லாமலா இந்த வயதில் புதுத் துறையில் ஈடுபட விரும்புகிறோம்?" என்று கேட்பது காதில் விழுகிறது. அந்த இலக்குக்கு உங்களைத் தூண்டியது எது என்று பலரிடம் கேட்டிருக்கிறேன். "இந்தத் தூண்டு சக்தியைத்தான் ஆங்கிலத்தில் மோடிவேஷன் என்போம். உங்க கேள்வியே சரியா இல்லையே. பக்கத்து வீட்டுப் பங்கஜம் தெனம்,

ம்
க்கலாம்!

தெனம் ஒரு புதுப் புடவை கஞ்சி போட்டுக் கட்டிண்டு, டக், டக்னு நடந்து போறதை நானும் இருபது வருஷமாப் பாக்கறேனே, எனக்கும் வயசு இன்னும் ஏறுவதற்குள்ள அப்படி நாமும் இருக்கணும்னு தோணறது தப்பா?''

''எதிர் வீட்டு லக்ஷ்மி வாரம் ஒரு புதுச்சாமானைக் காட்டி, ஓ.டி.யில் வாங்கினேன், பி.டி.யில் வாங்கினேன் என்று பீத்திக் கொள்ளும் போது, நாமும் இருக்கோமே ஒண்ணும் கையாலாகாம என்று மனசு பத்திண்டு எரியறது. எனக்கென்ன அவள் அளவு படிப்பில்லையா, புத்தியில்லையா, அவ கிராஜுவேட் கூட இல்லை, நான் போஸ்ட்கிராஜுவேட்.''

''மருமகளை ஏம்மா, இப்படி ஒவ்வொரு நாளும் எட்டு மணிக்கும் ஒன்பது மணிக்கும் வீடு திரும்பறயேன்னு கேட்டா, உடனே 'பட்'டென்று 'உங்களுக்கு ஆபீஸ் ப்ரெஷர் பத்தி என்ன தெரியும்' என்று 'கன்'னுனு பதில் தர்றா. அப்படி என்ன ஆபீஸ் பிரஷர்? என் வயசுக்கு எத்தனையோ குடும்பப் பிரஷர்களை பார்த்தாச்சு. இதையும்தான் பார்த்திடலாமேன்னுதான்..''

''இன்னும் ரெண்டு வருஷத்திலே என் கணவர் ரிடையர் ஆகி விடுவார். குழந்தைகளும் வெளியூரில் செட்டிலான நிலையில், நான் முழுவதும் அவருடன் உட்கார்ந்திருந்தால் எனக்குப் பைத்தியமே பிடித்து விடும். 'இது சரியில்லை, அது சரியில்லை' என்று பிடுங்கி எடுத்து விடுவார். அவர் ரிடையர் ஆவதுக்குள்ள நான் ஏதாவது பிசினஸ், கிசினஸ் என்று பாதி நாளாவது வீட்டை விட்டு வெளியே போனால்தான் தப்பிக்க முடியும்.''

இந்தச் சகோதரிகளின் உணர்ச்சிகளை என்னால் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. ஆனால் இவற்றில் எதுவுமே தொழில் துவங்கப் போதிய உந்துசக்தியாக இருக்க முடியாது. இவைகள் பெண்கள் நடுத்தர வயதில் ஏற்படும் அலுப்பால், தங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்ள விரும்புவதற்கு இவை உந்துதலாக அமையலாம். ஆனால் தொழில் துவங்க அல்ல. ஒரு தொழில் முனைவரிடம் கட்டாயம் இருக்க வேண்டிய சில தகுதிகள் உண்டு. அவை திட்டமிடல், திட்டமிட்டதைச் செயலாக்கும் திறமை, பேச்சுத் திறமை.



கடினமான மேனேஜ்மெண்ட் மற்றும் நிர்வாகத் திறமை. நம்மில் எவருமே இத்தனை திறமைகளையும் தலையில் சுமந்து பிறப்பதில்லை. சிலர் இந்தத் தகுதிகளை நிர்வாகத் துறைப் படிப்பில் ஓரளவு கற்கிறார்கள். பெரும்பாலோர் இந்தத் தகுதிகளை இளம் வயதில் ஒரு தொழிலகத்தில் சேர்ந்து, படிப்படியாகக் கற்றுத் தேர்ந்து முன்னேறுகிறார்கள். நமக்கோ அப்படிக் கற்க நேரமோ, வயதோ இல்லை. என்ன செய்வது?

எனக்குச் சங்கீதத்தில் மிகவும் விருப்பம் உண்டு. ஆனால் சங்கீதத்தின் இனிமையைக் காதால் ரசிப்பது தவிர வேறு எதுவும் தெரியாது. கர்நாடக இசை ஏழு அடிப்படை ஸ்வரங்களால் ஆனது என்று தெரியும். அதைப் பலவித காம்பினேஷனில் கலந்தால் ராகம், ஸ்வரம் எல்லாம் வரும் என்று தெரியும். சின்ன வயதில் பாட்டுக் கற்றுக் கொள்ளாத குறை ஐம்பது வயதில் பெரிதாகத் தெரிகிறது. 'இனி வாழ்வில் பெரிய பொறுப்புகளில்லை. முயன்றால் நானும் சுதா ரகுநாதனாக மாறலாம்' என்று தோன்றுகிறது. நல்ல நினைப்பு

தான். ஆனால் அதற்குச் சில அடிப்படைத் தகுதிகள் தேவையிருக்கிறதே... அருகிலிருந்த பாட்டு வாத்தியாரிடம் சென்று, "எனக்கு பாட்டுக் கத்துக்கணும்" என்றால், "பேஷாக" என்றவர், சுருதிப் பெட்டியை வைத்துக் கொண்டு அமர்ந்து, 'ஸா', 'பா', 'ஸா, சுருதி கூட்டி, 'வெள்ளைத் தாமரைப் பூவிலிருப்பாள்' என்ற வரியை ஐந்தாறு தடவை பாட வைத்து விட்டு,

"உங்களுக்கு சங்கீதம் நன்றாக வரும். ஆனா, வாய்ப் பாட்டுத்தான் பாடணும்னு இல்லை. வீணை கத்துக்கலாம்" என்றார்.

அதாவது என் குரல் வாய்ப்பாட்டுக்கு ஏற்றதாக இல்லை. அதே சமயம் என் இசை ஆர்வத்தை வேறு வழியில் வளர்த்துக் கொள்ளலாம் என்று நாசூக்காகக் கூறினார். எந்தக் குரலையும் இளவயதில் முயன்றால் அபார சாதகத்தால் இசைக்கு ஏற்றபடி மாற்றி விடலாம். ஆனால் நான் அந்த வயதைக் கடந்திருந்ததால் அவர் மாற்று ஆலோசனை கூறினார். நான் பாட்டு ஆசையையே கைவிட்டு விட்டேன். ஆனால் பெரும்பாலான இயலாமைகளுக்கு ஆல்டர்நேடிவ்ஸ் உண்டு என்று புரிந்து கொண்டிருந்தால் இன்று நான் வீணை வித்வஷியாகியிருக்கலாம். ஆனால் என் குரலைக் குறைகூறிய ஆசிரியர் மீது வந்த கோபம் என் சங்கீத ஆசையையே பலியாக்கி விட்டது.

நம் விருப்பங்களுக்கும் தகுதிகளுக்கும் நடுவே மிகப் பெரிய இடைவெளி இருக்க வாய்ப்புண்டு. சில இடைவெளிகள் இட்டு நிரப்பக்கூடியவை. பல அதள பாதாளமானவை. சமீபத்தில் ஒரு நடுத்தர வயதுப் பெண்மணி என் அலுவலகத்தில் என்னைச் சந்தித்தார். கங்குடிப் புடவை, தலையில் 'நெட்' கொண்டை காதில் வெள்ளைத் தோடு அணிந்திருந்த அவர், தயங்கித் தயங்கி என் அறையில் நுழைந்தார். முதல் அரை மணி நேரம், தான் அந்தக் காலத்தில் தன் மாமியாரிடம் கஷ்டப் பட்டது. தன் கணவன் எதிலும் சப்போர்ட் தராதது. தன் திருமணமான பெண்களை அவர்கள் கணவர்கள் கையில் வைத்துத் தாங்குவது போன்ற சொந்த விஷயங்களை புலம்பித் தீர்த்தார். தொடர்ந்து தான் event management செய்ய விரும்புவதாகவும், நான் அவருக்குத் தொழில்ரீதியான அறிமுகங்கள் தர வேண்டும் என்றும் கேட்டார்.



பாசுமதி அரிசியை ரவை போல் உடைத்து (ஏலக்காயுடன்) வைத்துக் கொண்டால் விரைவில் பால்பாயசம் செய்யலாம். சுவையும் நன்றாக இருக்கும்.

– லட்சுமி சுந்தரம்.

"உங்களுக்கு இந்தத் துறையில் முன் அனுபவம் ஏதாவது உண்டா?" என்று நான் கேட்டவுடன்,

"இதுக்கு என்ன பெரிய அனுபவம் தேவை, என் மச்சினர் பெண் திருமணத்தை நானேதான் முழுக்க ஏற்பாடு பண்ணினேன். எங்க வீட்டு மாடியிலே ஒரு பெண் ஈவென்ட் மானேஜ்மெண்ட் செய்து வாரிக் கொட்டறா. ஈவென்ட் மானேஜ்மெண்ட் என்ன பெரிய விஷயம். பெரிய கம்பெனிகளில் பார்ட்டின்னா ஹோட்டலில் ஆர்டர் தர்றது. ஹால் 'புக்' செய்கிறது, கச்சேரி, டான்ஸ், மாடலிங் எல்லாம் அரேன்ஞ் செய்யறது அவ்வளவுதானே" என்றார்.

"அப்படியானால் உங்கள் மாடி வீட்டுப் பெண்ணுடன் நீங்கள் வேலை செய்து பார்க்கலாமே" என்றேன்.

"அதெல்லாம் சரிப்படாது. அந்தப் பெண்ணுக்கு முப்பது வயசு கூட ஆகல்லை. 'உங்களால அதெல்லாம் முடியாது ஆன்ட்டின்னு' அவமானப்படுத்தறா. நீங்க உங்களுக்குத் தெரிந்த கம்பெனிகளுக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள் போதும்..." அந்தப் பெண்மணி திடமாகக் கூறினார்.

"இத் தொழிலுக்குத் தேவையான டேட்டா கலெக்ட் செய்து விட்டீர்களா?" என்று கேட்டவுடன் அந்தப் பெண்மணி குழப்பத்துடன், "டேட்டா என்றால் என்ன?" என்றார்.

நான் விளக்கியவுடன், "ஏதாவது ஆர்டர் வந்த பிறகு ஹோட்டல் தேதி, மற்ற விஷயங்களெல்லாம் பார்த்தால் போதும்" என்றார்.

எனக்கு அலுப்பாக இருந்தது. அலுவலகத்தில் வந்து சொந்த விஷயங்களை முன்பின் அறியாதவரிடம் விலாவாரியாகப் பேசுவது மிகவும் அநாகரிகமான செயல். அதற்கும் மேல் பயங்கரமான விஷயம் யாரோ மாடி வீட்டுக்காரி செய்யும் தொழிலைத்தான் நானும் செய்வேன் என்று அடம்பிடிப்பது. அதோடு அத் தொழிலுக்குத் தேவையான அடிப்படைத் தகுதிகள், செயல்பாட்டு முறை, சந்திக்கக்கூடிய பிரச்னைகள் இவற்றைப் பற்றி எந்தவித ஆராய்ச்சியும் செய்யாமல், அடாவடித்தனமாகவோ, அல்லது அறியாமையாலோ தொழில் துவங்க முனைவது.

ஈவென்ட் மானேஜ்மெண்ட் என்ற அடி

குழந்தைகளுக்கு லன்ச்சுக்கு எல்லா வகை சித்ரான்னங்களும் கொடுத்தாகி விட்டது. மாறுதலாக என்ன தரலாம் என யோசித்தேன். வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நிறைய நறுக்கினேன். பட்டை, சோம்பு தாளித்து வெங்காயத்தை, உப்பு, காரம், மசாலாப் பொடி போட்டு வாசனை வரும் வரை வதக்கினேன். பிறகு ஆறின சாதத்தில் கொட்டிப் பிசைந்து கொடுத்தேன். சாதம் படு சூப்பர் என குழந்தைகள் ஒரே பாராட்டு மழை!

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



நவீனத் துறையில் ஈடுபடுபவர் மிகுந்த பேச்சுத் திறமையும், கிரியேடிவிடியும், தினம் ஒரு புது உத்தியைத் தருபவராகவும் இருக்க வேண்டும். நாகரீக வாழ்வின் அத்தனை விஷயங்களும் (எந்த ஒயினை எப்போது அளிப்பது என்பது போல்) அத்துப்படியானவராக இருக்க வேண்டும். திடீர் திடீரெனத் தோன்றும் அத்தனை பிரச்னைகளையும் சமாளிக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றையும் விட அவர் கம்ப்யூட்டரிலும், மனத்திலும் மிகப் பெரிய டேட்டாபேஸ் இருக்க வேண்டும். இவற்றில் எந்தத் தகுதியும் ஒரு சதவிகிதம் கூட இல்லாத ஒருவர் இத் துறையில் ஈடுபட விரும்பினால், நான் சுதா ரகுநாதனாக விரும்பியது போன்ற ஏமாற்றம்தான் ஏற்படும்.

நடுத்தர வயதுக்காரர்களுக்கு நான் ஒரு விஷயம் கூற ஆசைப்படுகிறேன். ஈவென்ட் மானேஜ்மெண்ட், மாடல் கோ-ஆர்டினேட், டிவி. விளம்பரத் தயாரிப்பு, அட்வர்டைஸிங், பப்ளிக் ரிலேஷன்ஸ் போன்ற நவீனத் துறைகள் மிகக் கவர்ச்சிகரமாக இருப்பது உண்மைதான். ஆனால், பல ஆண்டுகள் குடும்பத் தலைவிகளாக இருந்து, திடீரென வியாபாரச் சந்தைக்கு வர விரும்புபவர்கள் இத் துறைகளைத் தேர்ந்தெடுக்காமலிருப்பது நல்லது. நாகரீக வாழ்க்கைக்கும், டெக்னாலஜிக்கும் பழக்கப்பட்ட இளைஞர், இளைஞிகளுடன் போட்டியிடும் போது, வெற்றிக்கான வாய்ப்புகள் மிகவும் குறைவு. குடும்ப வாழ்விலிருந்து தொழில் சந்தையில் திடீரென ஈடுபடுவதே ஒரு கஷ்டமான முயற்சி. அந்தக் கஷ்டத்தை இன்னும் பன்மடங்கு இத்துறைகள் அதிகரிக்கும்.

எந்த ஒரு துறையில் ஈடுபட விரும்பினாலும், அத்துறையில் ஈடுபடும் தகுதிகள் நம்மிடம் உள்ளனவா எனச் சிந்திக்க வேண்டும். உங்கள் தகுதி பற்றிய ஒரு சிறு சந்தேகம் தோன்றினாலும், உங்களால் அத் துறைக்குத் தக்கபடி உங்கள் தகுதிகளை உயர்த்திக் கொள்ள முடியாது என்று தோன்றினாலும், ஆல்டர்நேடிவ்களைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.

ஒரு துறைக்கு நாம் தகுதியானவரா என்று எப்படித் தெரிந்து கொள்வது? இங்கேதான் அடிப்படை ஆராய்ச்சி உதவிக்கு வரும். ஒரு பெண் தான் ஒரு சூப்பர் மார்க்கெட் துவங்க விரும்பினால், கட்டாயமாக ware housing, storing, retailing, pricing, discounting போன்ற விஷயங்களை நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டும். முடிந்த வரை புத்தகங்கள் படிக்க வேண்டும். இன்டர்நெட்டில் நிதானமாக நிறைய விஷயங்கள் தேட வேண்டும். ஆனால் இந்த ஏட்டுச் சுரைக்காய்கள், விஷய ஞானம் அளிக்குமேயன்றி கறிக்குதவாது. இத் துறையில் ஏற்கெனவே ஈடுபட்டவர்கள், ஒன்றல்ல பலரிடம் பேச வேண்டும். பேசும் போது நுணுக்கமாக அவர்களின் குறை, நிறைகள், வெற்றியின் ரகசியம் இவற்றைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்ய வேண்டும். இவற்றை எல்லாம் விட நேர்முகப் பயிற்சி தரும் அனுபவம் மிக அவசியமானது.

நான் அறிந்த சுகன்யா என்ற பெண்மணி ஆங்கில இலக்கியம் படித்தவர். நன்கு ஆங்கிலம் எழுதும் திறமை படைத்தவர். குடும்பச் சூழலால் நாற்பது வயது வரை வெளி வேலைக்குச் செல்லாதவர். தான் குடும்பத்துக்கு வெளியே ஏதாவது செய்யலாம் என நினைத்த போது அவர் தன் தகுதிகளை முந்நிலைப் படுத்தி வரிசைப்படுத்தினார். இந்த வயதில் சமையல் அறிவும், ஆங்கில அறிவும் தவிர வேறு எதுவும் மிஞ்சவில்லை என்று புரிந்தது. என்னிடம் பேசும் போது நான்,

"நீங்கள் எம்.பில். அல்லது பி.எட்., படித்து ஆசிரியர் வேலைக்குப் போகலாம்" என்றேன்.

அவரோ, ஆசிரியையாவதில் தனக்கு விருப்பமில்லை என்றார். ப்ரீலேன்ஸ் ஆக சில கட்டுரைகள் எழுதச் சொன்னேன். அவற்றை எந்தப் பத்திரிகைக்கு எப்படி அனுப்புவது என்றும் தெரிவித்தேன். சில திரும்பி வந்தன. ஒன்றிரண்டு பிரசுரமும் ஆகின. என்னுடைய சில ப்ராஜெக்டுகளில் அவருக்குச் சின்னச் சின்ன எழுத்து வேலைகள் தந்தேன். அடிப்படைக் கம்ப்யூட்டர் அறிவு பெறுங்கள் என்றேன். நான் ஒரு விளம்பரப் படம் எடுக்கும் போது அதன் அடிப்படைக் காப்பி அல்லது ஸ்டோரி போர்ட் எப்படித் தயாராகிறது என்று கூறினேன். காபி ரைட்டிங், விளம்பரத் துறை பற்றி நிறையப் புத்தகங்கள் தந்தேன்.

சுகன்யா, "எனக்கு விளம்பரத் துறையில் வேலை கிடைக்குமா?" என்றார்.

"மிகவும் கஷ்டம். ஆனாலும் முயன்று பார்க்கலாம்" என்றேன். நாலு மாதங்கள் இரவு, பகலென உழைத்து சுமார் இருபது புதுமையான விளம்பர உத்திகளை எழுதிக் கொண்டு வந்தார். நான் பலருடைய அறிமுகங்கள் தந்தும் வேலை என்னவோ கிடைக்கவில்லை. மனமுடைந்து விட்டார்.

"எல்லோரும் என் வயதைத்தான் பார்க்கிறார்களே தவிர, திறமையைக் கவனிக்க மறுக்கிறார்களே" என்று வருந்தினார்.

"வேலையை மறந்து விடுங்கள், உங்களால் இத் துறையில் ப்ரீலேன்ஸ் ஆகச் செயல்பட முடியும்" என்று உற்சாகப்படுத்தினேன்.

அடுத்த முறை அவர் விளம்பர நிறுவனங்களுக்குச் சென்ற போது, "நான் இந்து, எக்ஸ்பிரஸ் பத்திரிகையில் எழுதுவது தவிர, ப்ரீலேன்ஸ் ஆக விளம்பர நிறுவனங்களில் காப்பி எழுதுகின்றேன். உங்களுக்குத் தேவை என்றால் என்னை அழையுங்கள்" என்று தன் விஸிட்டிங் கார்டை அளித்து விட்டு வந்தார். விடாமல் வாரம் ஒருமுறை ஏதாவது வேலையிருக்கிறதா என விசாரித்தார்.

எட்டு மாத முயற்சிக்குப் பின் முதல் அழைப்பு வந்தது. முதல் வேலைக்கு 150 ரூ. பணம் கிடைத்தது. ஐந்தாண்டுகளுக்குப் பின் இன்று சுகன்யா நகரின் மிக பிசியான ப்ரீலேன்ஸ் காப்பிரைட்டர். மாதம் பத்தாயிரத்துக்கு மேல். ஆபீஸில் பத்திலிருந்து ஐந்து வரை உட்காராமல் சம்பாதிக்கிறார்.

"விளம்பர நிறுவனங்களின் கல்சரில் என்னால் ஒன்றியிருக்கவே முடியாது. மாலையில் க்ளப்பில் பியர் அருந்தியபடி பிஸினஸ் பேசும் நாகரீகம் எனக்கு அந்நியமானது. ஆனால் ஒரு ப்ரீலான்சராக இருப்பதால் என்னால் தொழில் ரீதியில் இணைந்து செயல்பட முடிகிறது" என்கிறார்.

சுகன்யாவின் வெற்றிக்கு முக்கியமான பின்னணி விஷயங்கள் - அவர் தன்னுடைய பலம், பலவீனம் இரண்டையும் உணர்ந்திருந்தார். தன்னுடைய பலத்தைத் தொழில்ரீதியான வெற்றிக்கு முன்வைத்தார். தொடர்ந்து அத்துறையில் புத்தக அறிவு, நேரடி அனுபவம், அத்துறையில் உள்ளவர்களின் ஆலோசனை, உதவி இவற்றைப் பெற்றார். முதல் முயற்சி படுதோல்வியில் முடிந்தாலும், முயற்சியை சற்றே திசை மாற்றித் தொடர்ந்தார். ஆரம்பத்தில் வெற்றி சுலபமாகக் கிடைக்கவில்லை என்றாலும், அலுப்படையாமல் தொடர்ந்தார்.

இன்றும் நான் அவரிடம் சொல்கிறேன், "விளம்பரத் துறையில் ஃப்ரீலேன்சர்கள் நிலையாக இருக்க முடியாது. எனவே பத்திரிகைகளுக்குக் கட்டுரை எழுதுவதைத் தொடருங்கள். உங்கள் பெயரைப் பிறர் நினைவு கொள்ளும்படி செய்யுங்கள். கம்ப்யூட்டர் பத்திரிகைகளுக்கும் எழுதுங்கள்" என்று. தன் பாதைகளை, போட்ட பாட்டையை அவசியம் வந்தால் மாற்றிக் கொள்ள இவர் தயாராக உள்ளார். அது போதும்.

நீங்கள் சுகன்யாவாக விரும்பினால், முதலில் ஒரு பேப்பரையும், பென்சிலையும் எடுத்து, உங்கள் ப்ளஸ் பாயிண்டுகளை எழுதுங்கள். உங்களிடம் இனிமையான குரல் இருக்கலாம். கைத் தொழில் செய்யும் திறமை இருக்கலாம், ஊனமுற்றோர், முதியோர் இவர்களிடம் அன்பு காட்டும் கருணை இருக்கலாம், நீங்கள் சமையல் திறமைமிக்கவராக இருக்கலாம், கம்ப்யூட்டர் புலியாக இருக்கலாம், குழந்தைகளை நேசிப்பவராக இருக்கலாம். இந்த ப்ளஸ் பாயிண்டுகளில் எதையாவது தொழிலாக மாற்ற முடியுமா என்று யோசித்துப் பாருங்கள். உங்களால் என்னவெல்லாம் செய்ய முடியும், எதெல்லாம் முடியவே முடியாது என்று ஒரு லிஸ்ட் போடுங்கள்.

அடுத்தபடியாக, நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்ற விரும்புகிறீர்களா அல்லது பொருளாதார லாபம் தேடுகிறீர்களா? எனச் சிந்தியுங்கள். பணம் பிரதானமில்லை என்றால் உங்கள் ஆசைக்கும், தகுதிக்கும் தக்க பல சமூக சேவை பொதுநலத் தொண்டு நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். பணம் செய்வதும் குறிக்கோள் என்றால் ரியலிஸ்டிக் ஆக திட்டமிடத் துவங்குங்கள்.

(தொடரும்)

மணமகளே, மருமகளே

உமா நாராயணசுவாமி

“சும்மா சொல்லப்படாதுடீ வேங்கடம்! உன் சம்பந்தி தடபுடலாய் கல்யாணத்தைச் செஞ்சு ஜமாய்ச்சுட்டா. உன் புள்ளை சீனு குடுத்து வைச்சவன்தான். ஒரே பொண்ணு படிச்சவ. ஏகத்துக்கு சொத்து. யாருக்கு அமையும் இந்த மாதிரி பொண்டாட்டி? செஞ்ச சீரையும், பாத்திரப் பண்டங்களையும் பார்த்து எத்தனை பேர் வயிறெரிஞ்சானோ? இதோ பாரு! உன் பிள்ளையும் மாட்டுப் பெண்ணும் ஊரிலிருந்து வந்ததும் முதல் காரியமாய் 'திருஷ்டி சுத்திப் போடு! நான் சொல்றதைச் சொல் லிட்டேன். அப்புறம் உன் பாடு! எனக்குக் குடுக்கற பட்சணத்தைக் குடுத்துடு. நான் ஊருக்குக் கிளம்பறேன். அந்த 'லட்டு'லே மட்டும் கூட நாலஞ்சு எடுத்து வை” சொல்லியபடியே வேங்கடத்தின் நாத்தனார் மங்களம் ஊருக்குக் கிளம்பத் தயாரானாள்.

ஆமாம். மங்களம் சொல்வது வாஸ்தவம்தான்! கேட்காமலேயே பெண் வீட்டார் வாரி வாரிச் செய்ததுமில்லாமல் 'மாப்பிள்ளை! மாப்பிள்ளை'ன்னு சீனுவுக்குத்தான் எத்தனை மரியாதை! உபசாரம். உண்மையில் சீனு குடுத்து வைச்சவன்தான்!' - வேங்கடம் மனத்திற்குள் நினைத்தபடியே நாத்தனாருக்கு தாராளமாக வேண்டியதைக் கட்டிக் குடுத்து, கையில் பணமும் குடுத்து, வழியனுப்பிவிட்டு உள்ளே வந்தாள்.

சுவற்றில், 'கல்யாண மாலைகள்' தொங்கவிடப்பட்டிருந்தன. அவற்றிலிருந்து வரும் 'சென்ட்' கலந்த பூ மணம் ஒருபுறம். எல்லோருக்கும் குடுத்தும் நிறையவே மிஞ்சியிருந்த பட்சணங்களின் நெய்மணம்! பெட்டி,



பெட்டியாய் சீர்வரிசைகள், அடுக்கி வைக்கப்பட்ட பரிசுப் பொருட்கள், பீரோ, கட்டில் என வீடே நிறைந்திருந்தது.

கல்யாணம் முடிந்து வீட்டைக் கலகலத்துக் கொண்டிருந்த உறவினர்கள் ஒவ்வொருவராய்க் கிளம்பிச் சென்று, கடைசியில் துணையாய் இருந்த மங்களமும் கிளம்பிப் போயாச்சு!

'மிச்சம் மீதி வேலைகளையெல்லாம் கவனித்து, வீட்டை எப்படி ஒழுங்கு பண்ணப் போறேனோ தெரியலை?' வேங்கடத்திற்கு மலைப்பாக இருந்தது.

சீனு இருபது நாள் லீவு போட்டிருந்தான். இந்த ஒரு வாரமும் சொந்தக்காரர்கள் வீட்டில் மாறி மாறி மணமக்களுக்கு 'விருந்து'. அடுத்த வாரம் கொடைக்கானலில் 'ஹனிமூன்'. கடைசியில் மாமியார் வீட்டில், மாப்பிள்ளை உபசாரங்கள்! எல்லாம் முடிந்து ஊரிலிருந்து வர நாளிருக்கிறது. 'அதற்குள் வீட்டைச் சீராக்கி விடலாம்' என்ற நம்பிக்கையுடன் அடுப்பில்

வா! வா!



பாலைச் சூடாக்கி, இரண்டு தம்ளர் காப்பியுடன் ஹாலுக்கு வந்தாள்.

வேங்கடத்தின் கணவர் சேஷாத்திரி எதைப் பற்றியும் அலட்டிக் கொள்ளாமல் வழக்கம் போல் பேப்பர் படித்துக் கொண்டே, மனைவி கொடுத்த காப்பியை வாங்கிக் குடிக்க ஆரம்பித்தார்.

"என்னங்க இது? அத்தனை பேரும் நம்ம வீட்டுக் கல்யாணத்தைப் பத்தி 'ஆகா' ஓகோ'ன்னு புகழ்ந்துகிட்டிருக்கா. நீங்க என்னடான்னா, 'யார் வீட்ல என்னவோ நடந்திருக்குங்கிற' மாதிரி உட்கார்ந்துகிட்டிருக்கீங்க; பேசுங்களேன் ஏதாவது! 'கல்யாணத்தைப் பத்தி' புதுசா வந்திருக்கிற 'மருமகப் பெண்ணைப் பத்தின்னு'' சொல்லிவிட்டு வேங்கடம் கணவரையே பார்த்தாள்.

மூக்குக் கண்ணாடியைக் கழற்றி விட்டு, மனைவி பக்கம் திரும்பியவர், "சொல்றதுக்கு என்னமா இருக்கு? நாம அவங்ககிட்டே 'வரதட்சணை' சல்லிக் காசு கூட எதிர்பார்க்கலை. சீரெல்லாம் கூட 'உங்க இஷ்டம்'ன்னு தான் சொன்னோம்; அவங்களுக்கு ஒரே பொண்ணு. கூடவே வசதியும் இருந்ததாலே 'தாராளமா' செஞ்சிருக்காங்க. இதுலே அலட்டிக் கொள்ள என்ன இருக்கு? நமக்கு வேண்டியதெல்லாம் 'குழந்தைகள் ரெண்டு பேரும் க்ஷேமமா இருக்கணும்!' அம்புட்டுதான்!' சொல்லிவிட்டு மீண்டும் பேப்பரில் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்ள,

"போதுமே, உங்ககிட்டே போய்ப் பேச வந்தேன் பாருங்க. என்னைச் சொல்லணும்'' என்று சலித்துக் கொண்டே, காலி தம்ளருடன் உள்ளே போய் விட்டாள் வேங்கடம்.



சிப்ஸ் என்றாலே வாழையும் உருளையும்தான் நினைவிற்கு வரும். ஒரு மாறுதலுக்கு சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கில் சிப்ஸ் செய்தோம். எளிதில் காலியாகி விட்டது. இதற்கு உப்பு காரம் தேவையில்லை. அப்படியே சாப்பிடலாம்.

— ராஜி குருசுவாமி.

ஆயாச்சு. சீனுவுக்கு லீவு முடிஞ்சு, நாளை மறுநாள் 'ட்யூட்டி'யில் சேரணும். பிள்ளையும், மருமகப் பெண்ணும் வந்து விடுவார்கள்.

வேங்கடத்திற்கு கையும் ஓடவில்லை. காலும் ஓடவில்லை. கொதிக்கிற கஞ்சியைக் காலில் கொட்டிக் கொண்டது போல் பர பரத்தான். முதன் முதலில் இந்த வீட்டிற்கு வந்து வாழப் போகிறாள். 'மருமகள்தானே, என்ன வி.ஐ.பி.யா?' உதடுதான் சொன்னதே தவிர உள் மனத்தில் 'டென்ஷனாக' இருந் தது. பயம் மாதிரியான ஏதோ ஒரு உணர் வென்றும் சொல்லலாம்.

சேஷாத்திரி சிரித்துக் கொண்டே, "ஏன் வேங்கடம்! என்னாச்சு உனக்கு? அங்கேயும் இங்கேயுமா அல்லாடறே. வர மருமகப் பெண்ணுக்காக ஏன் இப்படி 'டென்ஷன்' ஆறே? வீட்டை ஒழுங்கு பண்ணறேன்னு, அங்கே இங்கே ஏறி கை, காலை உடைச் சிக்கிட்டு நிக்காதே. அப்புறம் மருமக முன் னாடி நொண்டிண்டுதான் வரணும்" நக்க லும், நகைப்புமாய் அவர் பேசியது அவளை எரிச்சல் படுத்தியது.

'அவருக்கென்ன அவர்பாட்டுக்கு பேசிட்டுப் போயிடுவார். என்னால் அப்படி இருக்க முடியவில்லையே' பார்த்துப் பார்த்து வீட்டை ஒழுங்குபடுத்தினாலும் பரத்த லாகவே இருப்பது போலிருந்தது வேங்கடத் திற்கு.

'மருமகப் பெண் எப்படியோ... பழகியதும் கிடையாது. அவ்வளவாகப் பேசியதும் இல்லை.' எந்த மாதிரி குணம்? அவள் பெற் றோர்கள் பெண்ணைப் பற்றி உயர்வாகப் பேசுகிறார்கள் சரி! எந்தப் பெற்றோர்க்கும் தன் பெண் உசத்திதான்! ஆனால், 'மருமகப் பெண்ணாய்' அவள் குணம் தெரியாதே. கோபக்காரியாய் இருப்பாளோ... சிடு மூஞ்சியா... எதிலேயும் திருப்தி இல்லாமல் குறைகாண்பவளா? உம்மணா மூஞ்சியா... தொட்டதிற்கெல்லாம் கண்ணைக் கசக் கிண்டு அழுமூஞ்சியா... அடங்காப் பிடாரியா... ஆட்டிப் படைப்பவளா பெரு மாளே! எதுவுமே தெரியலையே...?' குழம்பி னாள்.

'ஆமாம். என் மருமகப் பொண்ணை நான் எப்படி கூப்பிடப் போகிறேன்? அடியே! ஏண்டீம்மா... அம்மாடீ... இத் தாம்மா... சீ! இதுலே எதையுமே அவள் ஏத் துக் கொள்ள மாட்டாள். 'நான் என்ன ராப் பிச்சைக்காரியா?' கேட்டாலும் கேட்கலாம்.

சப்பாத்தி, பரோட்டா செய்யும் போது 5:1:1 என்ற விகிதத்தில் கோதுமை/மைதா மாவு, மில்க் பவுடர், பொடித்த சீனி மூன்றையும் கலந்து சிறிது நெய் (தேவைப்பட்டால்) சேர்த்துப் பிசைந்து மடித்து சப்பாத்தி/பரோட்டா செய்து கொடுங்கள். அருமையான ஸ்வீட் சப்பாத்தி/பரோட்டாக்கள் ரெடி. சிறுவர் சிறுமியர் போட்டி போட்டுக் கொண்டு உண்ணுவர்.

– ச. ரஞ்சனி சங்கரன்.



பெண் பார்க்கும் போதும் சரி. கல்யாணம் ஆன பின்பும் சரி. ஏதோ ஓரிரு வார்த்தை பேசுவதும், தலையாட்டுவதும் என இருந்து விட்டேன். அவள் பெயரைச் சொல்லி பேசும்படி சந்தர்ப்பம் அமையவில்லை. எப்படிக் கூப்பிடலாம்?'

கல்யாணப் பத்திரிகையை அலமாரியிலிருந்து எடுத்து பிரித்துப் பார்த்தாள்.

'வரலட்சுமி என்ற மிருத்திகாவை' "மு...று...த்தி...கா" சொல்லவே தடுமாறினாள் வேங்கடம். 'என்ன இது? மு...று...த்திகா, 'மூத்திப் போன கத்திரிக்கா'ங்கற மாதிரி. அழகா 'வரலட்சுமி'ன்னு வாய்நிறைய கூப்பிட்டால் என்ன? படித்த பெண். வடக்கே வளர்ந்தவள். 'மார்டனா' வைச்சுகிட்டிருப்பாளோ. என்னவோ... இந்தப் பெயர் விஷயத்திலே நான் அவளுக்குப் பிடிக்காத மாமியாரா ஆகிடப் போறேன். மி...ரு...த்...தீகா... சொல்லிப் பழகிக்கணும்.''

வாசலில் பால் வந்தது. வாங்கி வந்து அடுப்பில் வைத்துச் சின்னதாக எரிய வைத்து விட்டு, எண்ணெய், சீப்புடன் கொட்டில் பக்கம் உட்கார்ந்து, தலைவாரி, வழக்கமாகப் போடும் கொண்டையைப் போட்டுக் கொண்டு, கண்ணாடியைப் பார்த்தாள்.

'இந்தப் பெரிய கொண்டையுடன், கண்ணாடியும் அணிந்து கொண்டு மருமகப் பெண் முன்னால் போய் நின்றால், கர்ண கடூரமாய் இருக்குமோ? மருமகப்பெண்ணை அடக்கி ஆளும் ராட்சசியாய்த் தெரிவேனோ.. பேசாமல் கொண்டையை அவிழ்த்து, சாதாரண 'கோடாலி முடிச்சே' இனிமேல் போட்டுக்கிட்டா போதும். அது தான் கொஞ்சம் 'சாது'வாய்த் தெரியும். கொண்டையை அவிழ்த்து, வெறுமனே முடி போட்டுக் கொண்டு வாசல் தெளிக்க வந்தவளை,

"என்னடீ! வேங்கடம் உடம்பு கிடம்பு சரியில்லையா? துக்கத்துக்குப் போற மாதிரி இதென்ன 'பைத்தியக்கார அலங்காரம்?'' சேஷாத்திரி வாயில் வெத்தலையை மென்று கொண்டே கேட்டார்.

வேங்கடத்திற்கு 'சுருக்'கென்றது. 'கர்மம்! இவர் ஒருத்தர் போதும். இவராலே நான் மாட்டுப் பெண்கிட்டே என்னென்ன அவமானப்படப் போறேனோ?' தலையில் அடித்துக் கொண்டு நகர்ந்தாள்.

'மருமகப் பெண் காலையில் எத்தனை மணிக்கு எழுந்தாலும் சரி, சுரிதாரோ, நைட்டியோ எதில் வளையவந்தாலும் சரி, முகத்தில் சலிப்போ வெறுப்போ காட்டாமல் இருக்கணும். சினுவிடம் கூட பிடிக்காத தாய்க் காட்டிக் கொள்ளக் கூடாது. அந்தத் 'தடியனை' நம்ப முடியாது. பெண் பார்த்து விட்டு வந்தபின் ஆபீஸ் வேலை என்று சொல்லி நாலு தடவை அங்க போய் அசடு வழிஞ்சுட்டு வந்திருக்கான். பத்து தடவை எஸ்டிடி போட்டுப் பேசியிருக்கான். போதாதென்று அவளுக்குப் பிறந்தநாளாம். என்னமோ வாங்கி அனுப்பிச்சேன்னான். 'இனைத்துத் தண்ணியை ஆத்து வென்னமா' கொண்டு போகப் போகிறது. அலைவானேன். சரி! எப்படியோ போகட்டும் வேங்கடம் அமைதியில்லாமல் தவித்தாள்.

'ம்.ம்... என் மனசு கிடந்து என்னமாய் அல்லாடறது. இந்த மனுஷரைப் பாரு! சிட்டாடப் போயாச்சு. இவருக்கென்ன! மருமகப் பெண் ஒரு தம்ளர் காப்பியைக் கொண்டு வந்து நீட்டினால், அப்படியே கட்சி மாறிடுவார். இப்ப மட்டும் என்ன? ஆண்கள் பாடு எவ்வளவோ தேவலை. இந்தப் பெண்களுக்குத்தான் கடைசி வரை கஷ்டம். நின்னாக் குத்தம், உட்கார்ந்தா குத்தம்ன்னு' வேங்கடம் மூக்கை உறிஞ்சியபடி, கசிந்திருந்த கண்களையும் துடைத்துக் கொண்டே, மறுநாள் இட்லிக்கு, மிளகாய்ப் பொடி திரிக்க, சாமான்



கொழுக்கட்டைக்கு தேங்காய்ப் பூரணம், உ. பருப்பு, க. பருப்பு பூரணம் போதும் என்று ஆகி விட்டதா... பயற்றம் பருப்பு வேகவிட்டு வெல்லம், தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய்ச் சேர்த்துப் பூரணம் செய்ய நல்ல சுவையோடு கொழுக்கட்டை ரெடி.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

களை வறுக்கத் தொடங்கினான்.

ஹாலை ஒட்டிய அறையில் கட்டில் போட்டு, ஊதுபத்தி கொளுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்தது. ஒன்பது மணிக்கெல்லாம் சீனு தன் மனைவியை அழைத்துக் கொண்டு படுக்கப் போய் விட்டான்.

வேங்கடத்திற்குத் தூக்கம் வரவில்லை.

உள்ளேயிருந்து பேச்சுக் குரல் கேட்டது. வேங்கடம் நெளிந்தாள். 'ஜன்னல் மேல் கதவு இரண்டும் ஓங்கி சாத்தினால்தான் சாத்த வரும். சீனு தாளிடவில்லை போலிருக்கு.' மறுபக்கம் திரும்பிப் படுத்துக் கொண்டாள்.

உள்ளே சிரிப்புச் சப்தம். சிணுங்கல். கொஞ்சல். அப்புறம் அமைதி! மீண்டும் பேச்சு. சிரிப்பு!

'என்ன பிள்ளை இவன். கதவைச் சரியாய்ச் சாத்திக் கொள்ள மாட்டானோ' புரள்வதும், நெளிவதுமாய் போர்வையைக் காதைச் சுற்றி மூடி படுத்து, கண்களை இறுத்தி மூடித் தூங்க முயற்சித்து, தூக்கம் வராமல் தவித்தாள்.

உள்ளே அவர்கள் பேசுவது போர்வையையும் தாண்டி காதில் ஒலித்தது.

"ஆமாம். இந்த 'ஓல்டு' வீட்டிலே எப்படி இருக்கீங்க? எத்தனையோ பேர் பழைய வீட்டை இடிச்சு 'மார்டனா' கட்டறாங்க தெரியுமா?" சிணுங்கலும், கொஞ்சலுமாய் மருமகப் பெண் மந்திரம் ஓத, சீனுவின் குரல், ('ஓ! கட்டலாமே!')

"எங்கப்பாவோட ஃப்ரெண்ட் இங்கே பெரிய இஞ்சினியரா இருக்கார். சொன்னா,

இந்த வீட்டை இடிச்சு 'ஃப்ளாட்டா' கட்டித் தருவார். வீடும் கிடைக்கும். பணமும் கிடைக்கும். என்ன சொல்றீங்க?'' மனைவி சொல்ல, சீனு, ''குட் ஐடியா! மிருது'' என்றான்.

வேங்கடத்திற்கு 'பகீர்' என்றது. என்ன இது! வீட்டை இடிப்பதா? இவனுக்கென்ன மூளை கலங்கிப் போச்சா? இவன் அப்பா, தாத்தா, அவருக்கு அப்பான்னு வழிவழியாய் வாழ்ந்து வந்த வீட்டை இடிச்சுக் கட்டறதா! ''கூடவே கூடாது. இதற்கு சம்மதிக்கவே மாட்டேன்'' வேங்கடம் பெரிதாகக் கத்தி விட,

சேஷாத்திரி எழுந்து 'லைட்'டைப் போட்டு, ''வேங்கடம்! வேங்கடம்! என்ன இது! தூக்கத்திலே என்னென்னமோ உளர்றே! என்னாச்சு? சீனு கல்யாணத்திற்கு அப்புறம் நீ சரியாவே இல்லை. பேசாமல் தூங்கு. காலையிலே அவங் கள்ளாம் வந்துடு வாங்க. சீக்கிரம் எழுந்திருக்கணும்'' போர் வையால் மூடி விட்டு, லைட்டை அணைத்து விட்டுப் படுத்தார்.

வேங்கடத்திற்கு வெட்கமாகப் போய் விட்டது. ''என்ன கண்றாவி கனவு இது! சின்னஞ்சிறுசுகள் பேசறதை ஒட்டுக் கேட்கற மாதிரி'' தன்னையே திட்டிக் கொண்டாள்.

விடிந்து விட்டது.

காலையிலேயே மூத்த பெண் ராஜம் ஃபோன் செய்தாள். ஸ்டேஷனுக்கு நாங்கள் போகப் போகிறோம் என்று.

''அம்மா! என்னம்மா இது! வாசல் கோலத்திலிருந்து எல்லாம் மருமகப் பெண்ணிற்காக தடபுடலாய் நடக்கிறது போலி ருக்கு'' கேட்டுக் கொண்டே இரண்டாவது பெண் அம்புஜம் உள்ளே வந்தாள்.

சாதாரணமாகவே அம்மாவைச் சீண்டி விட்டு வேடிக்கை பார்ப்பதில் அவளுக்கு அலாதி பிரியம்! இப்போது கேட்கவா வேண்டும்?

''அம்மா! மருமகப் பெண்கிட்டே 'பதவிசா' நடந்துக்கோ. 'அப்படி, இப்படி' இருந்தால் கண்டுக்காதே. அதுக்காக உன்னை விட்டுக் குடுத்திடாதே. அப்புறம் நீ அதோகதி தான்'' இப்படியுமில்லாமல், அப்படியுமில்லாமல் அவள் பேசியது ஏற்கெனவே பதற்றத்தில் இருந்த வேங்கடத்தைத் தடுமாற வைத்தது.

''இதோ! வந்தாச்சு. பிள்ளையும் மருமகப் பெண்ணும்.''

கார் வீட்டு வாசலில் வந்து நின்றது.

'ராஜினாமா' செய்த ஏதோ ஒரு எம்.எல்.ஏ.வைப் பற்றி ரொம்பவும் முக்கியமான விஷயமாய் 'விவாதம்' செய்து கொண்டிருந்த கணவரிடம், "அவங்கள்ளாம் வந்தாச்சு. இங்கே வாங்க" என்று அவரை பக்கத்து வீட்டிலிருந்து இழுத்து வந்தாள் வேங்கடம்.

வந்ததிலிருந்து மருமகப் பெண் தன்னை நாலைந்து முறை சிரித்த முகத்துடன் ஏறிட்டதை வேங்கடம் கவனிக்கத் தவறவில்லை. மனத்தின் மூலையில் சின்னதாய் ஒரு 'நம்பிக்கை' துளிர்விட்டது.

குளித்து முடித்து, தழையத் தழைய புடவை கட்டிக் கொண்டு, சாமி ரூமிற்குள் சென்று, விளக்கேற்றி, ஸ்லோகம் சொல்லி விட்டு வெளியே வந்த மருமகப் பெண், "அம்மா! அப்பா! இப்படி வந்து நில்லுங்க. நமஸ்காரம் பண்ணறோம்" கணவனுக்கும் கண்ணைக் காட்ட இருவருமாய் காலில் விழுந்து வணங்க, வேங்கடம் தன் உடல் லேசாக சிலிர்த்துக் கொள்வதாய் உணர்ந்தாள்.

பெட்டியிலிருந்து தான் வாங்கி வந்த துணிமணிகளை எடுத்து வந்து, "அம்மா! உங்களுக்கு கரும்பச்சைக் கலர் ரொம்பப் பிடிக்குமாமே. அதான் எடுத்து வந்தேன்" என்று புடவையை மாமியாரிடம் தந்து, மாமனாருக்காக வாங்கிய துணிகளையும் கொடுத்தாள்.

'நான் பயந்தது போல் இவள் என்னையோ, என் வீட்டிலுள்ளவர்களையோ வெறுப்பவள் இல்லை' வேங்கடம் லேசான பூரிப்புடன் புடவையை வாங்கி பீரோவினுள் வைத்து விட்டு வந்தாள்.

வீட்டைச் சுற்றிப் பார்த்தவள், "அம்மா! எனக்கு இந்த வீடு ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு. எவ்வளவு உயர 'சீலிங்', கதவுகளும், ஜன்னல்களும் எத்தனை வேலைப்பாடுகளோட 'கலையம்சத்தோட' வடிவமைச்சிருக்கா! வேப்பமரத்து காத்தும், மாமரத்துக் காத்தும் எத்தனை சுகமா இருக்கு. மல்லிகைக் கொடி, பிச்சிக் கொடி, பவழமல்லின்னு வீட்டைச் சுற்றி பூந்தோட்டமே இருக்கு போலிருக்கே! ஆரோக்கியமான காற்று. இதெல்லாம் 'நார்த்'லே எதிர்பார்க்க முடியாது. எல்லாமே 'ஃப்ளாட்'தான். எத்தனை பெரிய வீடாயிருந்தாலும் நாலு சுவரைத் தாண்டி எதுவுமே சொந்தமில்லை. 'ஓ!' இந்த ஊஞ்சல் எத்தனை அழகாயிருக்கு"

சொல்லிக் கொண்டே குழந்தை போல் உட்கார்ந்து ஆட, அவளது வெளிப்படையான பேச்சையும், குழந்தைத்தனமான செயலையும் கண்டு வேங்கடம் விசித்திரமாய்ப் பார்த்தாள்.

இரண்டு மூன்று முறை மருமகளைக் கூப்பிட முயற்சித்தாள்.

"என்னம்மா! என் பெயரைச் சொல்ல ரொம்பவே சிரமப்படறீங்க போலிருக்கே. வேண்டாம்மா. என்னை 'வரலட்சுமி'ன்னே கூப்பிடுங்க. காலேஜிலே, சர்டிஃபிகேட்டிலே எல்லாம் எனக்கு அந்தப் பெயர்தான்."

வேங்கடத்திற்குப் பெயர் குழப்பம் நீங்கி, நிம்மதி பிறந்தது.

பிறகு தன் மாமியாரை உற்றுநோக்கியவள், "திரும்புங்கம்மா. இந்த ஹேர்ஸ்டைல் உங்களுக்கு நல்லாவே இல்லை. கல்யாணத்திலே பார்த்த மாதிரி அழகா கொண்டை போட்டு, சுற்றிலும் பூ வைத்து, அதிலேதான் 'வியட்நாம் வீடு' பத்மினி மாதிரி அழகாயிருக்கீங்க."

பல வருடங்கள் பழகிய மாதிரி அத்தனை பேரிடமும் சுலபமாக ஒட்டிக் கொண்டு, ஒளிவுமறைவில்லாமல், உரிமையோடு மருமகள் பழகியதைக் கண்டு வேங்கடம் நெகிழ்ந்து போனாள்.

மருமகளைப் பற்றிய வேண்டாத சிந்தனைகளாலும், கற்பனைகளாலும் தனக்கு ஏற்பட்டிருந்த பயம், பதற்றம், சந்தேகத்தை நீக்கி, ஆனந்தத்தையும், நிம்மதியையும் அளித்து, பெருமை கொள்ளச் செய்த தன் மருமகளை 'வரலட்சுமி' என்று அன்போடு அழைத்து, அணைத்துக் கொண்டாள். ❋

வெங்காய பக்கோடா போரடித்ததால் ஒரு மாறுதலுக்கு முட்டைகோஸ் பக்கோடா செய்தேன். இதை விரத நாட்களிலும் செய்யலாம். கோஸை மெலிதாக நீளவாக்கில் அரிந்து அத்துடன் கடலை மாவு, காரப் பொடி, உப்பு, பெருங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் கலந்து லேசாக நெய் விட்டுப் பிசிறி பக்கோடா செய்தால் மிக்க சுவையாக இருக்கும். மோர் சாதத்துக்கும் நல்ல காம்பினேஷன்.

– உஷா நாராயணன்.



ஜெயச்சந்திரன் டெக்ஸ்டைல்ஸ்

வழங்கும்

ஆடிக் கழிவு

GENUINE DISCOUNT SALE



உண்மையான தள்ளுபடி விற்பனை

உயர்தர மில்களில் இருந்து தரமான துணிகளை மொத்தமாக கொள்முதல் செய்து உண்மையான தள்ளுபடி விலையில் விற்பனை செய்கிறோம் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

பாலிஸ்டர் பூனம் சேலைகள் ரூ.41	ரெடிமேட் சர்ட்டுகள் ரூ.35
ஜென்ட்ஸ் பேண்ட்ஸ் ரூ.90	பிளவுஸ் பிட்டுகள் ரூ.7

பாலிகாட்டன் சேலைகள்	ரூ.85.00
சர்ட்டிங்குகள்	ரூ.12.00
சூட்டிங்குகள்	ரூ.48.00
டி-சர்ட்டுகள்	ரூ.45.00
வேஷ்டிகள்	ரூ.40.00
ஜென்ட்ஸ் ஜட்டிகள்	ரூ. 9.00
சுவர் கடிகாரங்கள்	ரூ.39.00
அலாரம் டைம்பீஸ்கள்	ரூ.25.00



வாடிக்கையாளர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க உயர்தர ஷு மற்றும் பேஷன் காலணிகள் மாடியில் தனிப்பிரிவாக இயங்குகிறது.

காஞ்சிபுரம் முகூர்த்த பட்டுப்புடவை நியாயமான விலையில் கிடைக்கும்.

ஞாயிறு விற்பனை உண்டு.

ஜெயச்சந்திரன் டெக்ஸ்டைல்ஸ்

27, ரங்கநாதன் தெரு, (மாம்பலம் ரயில் நிலையம் அருகில்), தி.நகர், சென்னை - 600 017 ✆4339971, 4334660

• பட்டுப்புடவைகள் • அனைத்து முன்னணி மில்களின் சேலைகள் • சூட்டிங் • சர்ட்டிங் • ரெடிமேட் வகைகள்

மாறிப் போகும் பாவைகள்

எதனால் அப்படி? என்று ராகினிக்குப் புரியவில்லை. அவளும் மண்டையை உடைத்துக் கொண்டு யோசித்துப் பார்த்தாள். அந்தப் பெண் அதான் அவள் பெயர் என்ன... ஷோபாவா? ம்... அவளை மட்டும் இந்தப் பேராசிரியர் தனியாகக் கவனிப்பானேன்?

பேராசிரியர் என்றால் ஏதோ ஐம்பதுகளைத் தாண்டிய ஆணில்லை. இவர் ஒரு பெண்மணி. நல்ல கம்பீரமான முகமும், தங்க பிரேம் கண்ணாடியும் அணிந்து நல்ல சலவை செய்த கைத்தறிப் புடவையும் உடுத்தி, கனிவான பார்வையும், பேச்சுமாய் வளைய வருகிற திருமதி. நீலவேணி.



ராகினிக்கு எப்போதும் தன்னைப் பற்றி உயர்வான எண்ணம் உண்டு. எந்தச் சபையையும் வளைத்துப் போடுகிற ஆகர்ஷண சக்தி தனக்கு உண்டு என்று திடமாய் நம்பியிருந்தாள். நல்ல நிறம். அளவான உயரம். அழகான கூந்தல். பேச்சும், பாட்டும், நடனமும் என்று எல்லாவற்றிலும் கெட்டிக்காரி. அதனால்தானே கல்லூரி நிர்வாகம் இந்தப் பட்டறைக்கே அவளை அனுப்பியிருந்தது? "ஆளுமை வளர்ச்சி" பற்றிய பட்டறை அது.

கிட்டத்தட்ட இருபது பேராசிரியர்கள் கலந்து கொண்டிருந்தனர் அந்தப் பட்டறையில்.

மைய அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற அமைப்பில் இருந்து அந்தப் பட்டறையை நடத்திக் கொடுக்க வந்திருந்தார் நீலவேணி.

மூன்றாவது நாளாக நடந்து கொண்டிருந்த அந்தப் பட்டறையில் கல்லூரியில் கல்லூரி மாணவர்களுக்குப் பாடங்களின் நடுவே இயல்பாக எப்படி



ஆர்மதி. சேகரன்

"ஆளுமை வளர்ச்சி" பற்றிய அறிவைப புகுத்துவது என்பதைப் பற்றி நீல வேணி பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

"பாரேன், இப்போது கூட அந்த ஷோபா மேல் தான இந்தம்மாவுக்குப் பார்வை, ஏன் நாங்கள் எல்லாம் மனுஷங்களாகத் தெரியவில்லையா?'' என்று பொருமிக் கொண்டிருந்தாள் ராகினி.

சரியாக அந்த நேரத்தில் "என்ன மிஸஸ் ஷோபா?" நான் சொல்வது சரி தானே?" என்று அவளைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள் மேடம்.

அப்போது தான் 'எதனால் அப்படி?' என்ற கேள்வி எழுந்தது ராகினியின் மனத்தில்.

மெதுவாகத் தம் பார்வையைத் திருப்பி அந்த ஷோபா மேல் செலுத்தினாள். ஒரு தோராயமான அளவெடுத் தாள். நல்ல தந்த நிறத்தில் இருந்தாள் - திருத்தமான மாசு மருவற்ற முகம். நெற்றியில் சின்னதாகப் பொட்டு இட்டிருந்தாள். எவருடைய கண்ணையும் உறுத்தாத

எளிய அலங்காரத்தில் இருந்தாள். "ம்...ஆள் எல்லாம் நல்லாத்தான் இருக்கா" ராகினியின் மனசு வேறுவழியின்றி ஒத்துக் கொண்டது.

"உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்கள் சந்தோஷம் எது?" என்று ஒரு கேள்வியை எழுப்பினார் நீலவேணி. எல்லாரும் ஆளுக்கொரு பதிலைச் சொன்னார்கள். ராகினி ஷோபா என்ன சொல்லப் போகிறாள் என்று கூர்ந்து கவனித்துக் கொண்டிருந்தாள். 'எனது குழந்தைகள். அவர்களை நல்ல நிலைமைக்குக் கொண்டு வருவது' என்று சொன்னாள் ஷோபா. அந்தப் பதிலை வெகுவாகப் பாராட்டினாள் நீலவேணி.

ராகினிக்குப் பொத்துக் கொண்டு வந்தது. 'இது ஒரு மஹா புத்திசாலித்தனமான பதில். எல்லாருந்தான் அவரவர் குழந்தைகளை நன்றாக வளர்க்க வேண்டுமென்று நினைப்பார்கள். இதிலென்ன பாராட்டோ பாராட்டு என்று பாராட்டுவதற்கு இருக்கிறது? என்று நினைத்துக் கொண்ட ராகினிக்குத் திடீரென்று அது உதயமானது.

'எல்லாம் அந்த ஷோபா ஓட்டி வருகிற புத்தம் புதிய நீலநிற ஹூண்டாய்' கார் செய்கிற வேலை. அதிலேதான் அவள் தினமும் பேராசிரியரைக் காரில் அழைத்துக் கொண்டு வந்திருந்தாள். அதற்காக இந்த அம்மையார் அந்தப் பெண்ணை இப்படித் தாங்க வேண்டுமா என்ன? வாய்ப்புக் கிடைத்தால் இன்றைக்கு அதை அந்த அம்மாவிடமே நேரடியாகக் கேட்டு விட வேண்டும்' என்று நினைத்துக் கொண்டாள் ராகினி.

பட்டறையின் ஐந்தாவது நாள். இன்றோடு முடிவதால் பிற்பகலில் ஒரு கலந்துரையாடலைப் போல வைத்துக் கொண்டார்கள். எல்லாரும் தங்களைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டும். தங்களுடைய நல்லதையும் கெட்டதையும் பகிர்ந்து கொண்டல் ஒரு நட்பு வட்டம் உருவாகி எல்லாரும் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ள ஏதுவாக இருக்கும் என்றெல்லாம் ஒரு முன்னுரை கொடுத்த நீலவேணி ஒவ்வொருவராய் அழைத்தார். ஷோபாவையும் அழைத்தார்.

ஷோபா, "என்னைப் பற்றி... என்ன சொல்ல? நல்ல குழந்தைகள். கல்லூரி வேலை, அன்பான மாமியார், எல்லாரும் இருக்கிறார்கள்" என்று சொல்லிக் கொண்டே வந்தவள், 'ஆனால்... ஆனால்..' என திணறி விட்டு, "என்னுடைய கணவர்தான் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன் மாரடைப்பால் காலமாகி விட்டார்..." என்று உடைந்து அழ ஆரம்பித்தாள்.

அந்த அறையில் கனத்த அமைதி நிலவியது. ராகினிக்கு சம்மட்டியால் அடித்தது போல் இருந்தது. ஷோபா தொடர்ந்து பேசினாள்.

"என்னைப் பற்றித் தெரிந்த நீலவேணி அவர்கள் என்னையே இந்தப் பயிற்சிப் பட்டறைக்கு அனுப்ப வேண்டுமென்று எங்கள் முதல்வரிடம் சொல்லி அனுப்பச் செய்தார்கள். கல்லூரியைத் தவிர எங்கும் செல்லாமல் யாரையும் எதிர்நோக்கப் பிடிக்காமல் இருந்த எனக்கு இந்தப் பட்டறை பெரிதும் உதவியுள்ளது. சோகத்தைக் கூட சேவையாய் மாற்றி வெல்லலாம் என்று அவர்கள் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள்."

ஷோபா பேசி முடித்தவுடன், அந்தப் பட்டறையில் படைக்கப்பட்ட கட்டுரைகளிலேயே ராகினியின் கட்டுரை சிறந்தது என்று அவர் பாராட்டிய போது அப்படியொரு தனிப்பட்ட கவனிப்புக்கு ஏங்கிக் கொண்டிருந்த ராகினிக்கு ஒன்றும் ரசிக்க வில்லை. காற்றுப் போன பலூன் போல வெறுமையாய் உணர்ந்தாள்.

'ஓஹோ...' கடைசியில் ஷோபாவைத் தனியாகக் கவனித்ததெல்லாம் இதற்குத்தானா? காருக்காக அல்ல. ஷோபா தன்னுடைய சந்தோஷமே குழந்தைகள்தான் என்று சொன்ன போது கூட கணவரைப் பற்றிச் சொல்லவில்லையே என்று தான் யோசித்தது நினைவுக்கு வந்தது. அப்போது கூடத்தான் புரிந்து கொள்ளவில்லை.

தனக்குத்தானே நாலு குட்டிக்... ம்ஹூம்... சாட்டையால் நாலு அடி அடித்துக் சொன்ளலாம் போல இருந்தது ராகினிக்கு.

பட்டறையிலிருந்து என்ன கற்றுக் கொண்டீர்கள்? என்று சொல்லுமாறு ராகினியைக் கேட்டபோது ராகினி அடக்கமாய் வந்து நின்றாள்.

"எல்லாமே நாம் பார்க்கிற பார்வையில் இருக்கிறது. விஷயங்களை சரியாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லையானால் தவறு நம்மீதுதான்... எந்த ஒரு விஷயத்தையும் எந்த ஒரு விஷயத்துக்கும்... இரண்டு பக்கங்கள் ஏன் பல பக்கங்கள்... இருக்கலாம். பரிமாணங்கள் இருக்கிறது" என்றாள் ராகினி.

வரலக்ஷ்மி அம்மன் உட்கார வைக்கும் மரமண்டபத்தின் முகப்பை கலர் மின்னும் ஸ்டிக்கர் பொட்டால் ஒட்டி நிரப்ப விளக்கின் ஒளியில் மண்டபமும் அம்மனும் மேலும் அட்டகாசமாக ஒளிரும்/மினிரும்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



இம்மாத இல்லத்தரசி



• லலிதா

• சரோஜா



• லலிதா



• சித்ரா



• எஸ். பட்டம்மா



பொருள் : பழக்கலவை

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

பழக்கலவை சப்பாத்தி (4 பேருக்கு)

தேவையான பொருட்கள் :

மாம்பழச் சாறு - 10 கிராம் (விட்டமின் ஏ அண்ட் டி சத்து நிறைந்தது. உடல் வன்மை தரத்தக்கது)

நாவல் பழச்சாறு - 10 கிராம் (துவர்ப்புச் சுவை - நீரிழிவு போக்கவல்லது)

கறுப்பு திராட்சைச் சாறு - 10 கிராம் (இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. பித்தமயக்கத்திற்கு ஏற்றது)

அன்னாசிச் சாறு - 10 கிராம் (ஆஸ்துமா நோயினர்க்கு ஏற்றது)

பேரீச்சம்பழ சதை - 10 கிராம் (இரும்புச் சத்து உள்ளது, பசியை உண்டுபண்ணுவது)

பப்பாளிப் பழ சதை - 10 கிராம் (கண்ணொளி தருவது எல்லா வித விட்டமின் நிறைந்தது)

பலாப்பழ சதை - 10 கிராம் (மலமிளக்கி)

ரஸ்தாளி பழம் - 10 கிராம் (உடல்சூடு தணிக்கவல்லது)

மிளகுத் தூள் - ½ ஸ்பூன் (உணவு நச்சுத்தன்மை முறிக்கக் கூடியது)

சீரகத் தூள் - ½ ஸ்பூன் (ஜீரணம் தருவது)

மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை (நச்சுப் பொருள் நீக்கவல்லது)

தனியாத் தூள் - ¼ ஸ்பூன் (செரியாமை நீக்கவல்லது)

உப்பு - தேவையான அளவு.

கோதுமை மாவு - ½ கிலோ (உடல்வன்மை தரும் கார்போஹைட்ரேட் நிரம்பியது)

செய்முறை :

மாம்பழத்தை நன்கு கழுவி தோல் உரித்து சக்கை எடுத்துக் கொள்ளவும். நாவல் பழத்தைக் கொட்டை நீக்கி சத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். கறுப்பு திராட்சை கொட்டை நீக்கி சத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அன்னாசியைத் தோல் உரித்து துண்டாக்கிக் கொள்ளவும். இவை எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைத்துச் சாறு எடுத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

பின் பேரீச்சம்பழம், பலாப்பழம், பப்பாளிப்பழம், ரஸ்தாளிப் பழம், கொட்டை, தோல் நீக்கி சதை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பின் சாறு எல்லாவற்றையும், பழச் சக்கைகளையும் கலந்து கொண்டு, அரைத்த சலிக்காத நார்ச்சத்து நிரம்பிய கோதுமை மாவில் கலந்து, அதில் உப்பு, தனியாத் தூள், சீரகத்தூள், மிளகுத் தூள், மஞ்சள் தூள் கலந்து பிசைந்து வைத்து, அரை மணி நேரம் கழித்து சப்பாத்தி இட்டு, தோசைக் கல்லில் ஒரு சப்பாத்தி இட்டு வெந்ததும், சிறிதளவு நெய் விட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்தச் சப்பாத்தியை நெய் இல்லாமலும் அனலில் வாட்டி

உலர்ந்த சப்பாத்தியாக இடலாம்.

சப்பாத்தியை அப்படியே பயன்படுத்தலாம். அல்லது இஞ்சித் தொக்கு செய்து தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

இஞ்சித் தொக்கு செய்வதற்கு :

50 கிராம் இஞ்சியை தோல் நீக்கி சுத்தமாகக் கழுவிய பின், அதனுடன், அரை ஸ்பூன் மிளகுத் தூள் சேர்த்து, சிறிதளவு வெல்லம் சேர்த்து நன்கு அரைத்து, வாணலியில் கடுகை நல்லெண்ணெய் விட்டு தாளித்ததும், அரைத்த விழுதை அப்படியே போட்டு, பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள் சிறிதளவு சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, நன்கு திரள வந்ததும் எடுத்து இறக்கி ஆறினதும் 2 ஸ்பூன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு (விட்டமின் சி நிறைந்தது) விட்டுக் கலக்கி, தேவையான உப்பு சேர்த்து பாட்டிலில் அடைத்துக் கொள்ளலாம்.

சித்த மருத்துவக் கோட்பாட்டின்படி 'மருந்தே உணவு' 'உணவே மருந்து' என்ற வாக்கிற்கு ஏற்ப இந்தப் பழக்கலவை சப்பாத்தி பெரியோர், சிறுவர், நோயாளிகட்கு, மூன்று காலமும், எக்காலமும் ஏற்ற அறுசுவை உணவாக அமைகிறது. உணவைச் செரித்து உடல் வன்மை தருகிறது.

– டாக்டர் லலிதா பழநிசாமி,
சென்னை – 101.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

டிரஃபுல் பழக்கலவை (Truffle fruit Bowl)

தேவையான பொருட்கள் :

மாம்பழம் க்யூபாக வெட்டியது – 3 கப்,
விதை நீக்கிய கருப்பு திராட்சை – 3 கப்,
விதை நீக்கிய பச்சை திராட்சை – 3 கப்,
சிவப்பு கலரில் ஏதாவது பழம் (ஸ்ட்ராபெர்ரி அல்லது ராஸ்பெர்ரி, தர்பூசணி)
வனிலா கஸ்டர்ட் – 3 கப் (செய்முறை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது).
நன்றாகக் கடைந்த க்ரீம் அலங்கரிக்க.
பால் – 1 கப்
கேக் க்யூபாக வெட்டிய துண்டங்கள் 4 கப் அல்லது பிரட் க்யூபாக வெட்டி எண்ணெய் விடாமல் டோஸ்ட் செய்தது.

செய்முறை :

முதலில் கேக் துண்டங்களை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி, அதில் ஒரு கப் பால் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிரட் துண்டங்கள் உபயோகப்படுத்தினால் அதனுடன் ஜாதிக்காய்ப் பொடி, ஏலப்பொடி இரண்டும் கலக்கலாம். அந்த கேக் துண்டங்களை முதல் லேயராக ஒரு அங்குல உயரத்திற்குக் கண்ணாடி பாத்திரத்தின் அடியில் பரப்பவும்.

இரண்டாவது லேயராக கஸ்டர்டை ஒரு அங்குல உயரத்திற்குப் பரப்பவும். மூன்றாவது லேயராக கருப்பு திராட்சையையும், பிறகு திரும்ப ஒரு அங்குல உயரத்திற்கு கேக் துண்டங்களையும், பிறகு கஸ்டர்டையும் பரப்பவும். பிறகு மாம்பழம், கேக் துண்டங்கள், கஸ்டர்டு, ஸ்ட்ராபெர்ரி பரப்பவும். இவ்வாறு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தின் உயரத்திற்கு மாற்றி மாற்றி ஒவ்வொன்றையும் ஒரு அங்குல உயரத்திற்கு அடுக்கி விட்டுக் கடைசியில் நன்றாகக் கடைந்து, அடித்த க்ரீமை கேக் அலங்கரிக்கும் பையில் போட்டு ரோஜா மொட்டுக்கள் போல அலங்கரிக்கலாம். பிறகு அந்த மொட்டுக்களின் மேல் ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்களை வைக்கலாம். இதைக் கண்ணாடி பாத்திரத்தில் செய்து பஃபே மேசையில் வைத்து சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு டெசர்டாக சாப்பிடலாம்.

கஸ்டர்டு தயாரிக்கும் முறை :

இரண்டு கப் பாலில் அரை கப் சர்க்கரை, ஒரு தேக்கரண்டி வனிலா எஸென்ஸ் கலந்து நன்றாகக் காய்ச்சவும். பிறகு தனி பாத்திரத்தில் நான்கு முட்டையின் மஞ்சள் கருவை மட்டும் நன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும். பிறகு சூடாக உள்ள பாலை இரண்டு கரண்டி எடுத்து அடித்து வைத்திருக்கும் முட்டையில் கிளறிக் கொண்டே விடவும். இதற்கு டெம்பரிங் என்று பெயர். (முட்டையை மொத்தமாக சூடான பாலில் கொட்டினாலோ அல்லது சூடான பாலை மொத்தமான முட்டையில் கொட்டினாலோ முட்டை வெந்து கட்டியாகி விடும். இதைத் தவிர்க்க டெம்பரிங் முறையை உபயோ

கோதுமை சத்துள்ள உணவு. ஆனால் என் வீட்டில் கோதுமை ரவை என்றால் யாருக்கும் பிடிக்காது. அதற்கு 'மண் உப்புமா' என்று பட்டப் பெயர் வேறு. ஒருநாள் சேமியா உப்புமா செய்யும் பொழுது கொஞ்சம் தண்ணீர் அதிகமாகி விட்டது. அதனால் கோதுமை ரவையையும் போட்டுக் கிளற சேமியா உப்புமா, சேமியா சேவையாக உதிர் உதிராக ரொம்ப நன்றாக இருந்தது. நிமிஷமாக காலியாகி விட்டது. இப்பொழுது கோதுமை ரவை இல்லாத சேமியா சேவை கிடையாது.

– கோமதி மூத்துகிருஷ்ணன்.



கப்படுத்த வேண்டும்). பிறகு மொத்தமாக முட்டை கலந்த பாலை சூடான பாலில் கொட்டி அடுப்பின் மேல் வைத்துக் கிளறினால் பால் குழம்பாக வரும் போது எடுத்து வடிகட்டினால் கஸ்டர்ட் ரெடி.

விப்டு க்ரீம் தயாரிக்கும் முறை :

நன்றாகத் திக்காக உள்ள 2 கப் பாலில் அரை கப் சர்க்கரை சேர்த்து முட்டை அடிக்கும் கருவியாலோ அல்லது கேக் மாவு பிசையும் மிஷினையோ உபயோகப்படுத்தி அடித்தால் ஸ்பான்ஜ் போன்ற பதத்திற்கு வரும். இதை கேக் அலங்கரிக்கவும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

– சரோஜா பாஷ்யம், நியூயார்க்.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

ஸ்டஃப்ட் பழ வடை

தேவையான பொருட்கள் :

வாழைப்பழம் – ½ கப் (சிறு துண்டுகளாக்கியது)
மாம்பழம் – ½ கப் (சிறு துண்டுகளாக்கியது)
அன்னாசி – ½ கப் (சிறு துண்டுகளாக்கியது)
ஆப்பிள் – ½ கப் (சிறு துண்டுகளாக்கியது)
திராட்சை – 100 கிராம்,
பேரீச்சம் பழம் – 10 (கொட்டை நீக்கியது)
வெல்லம் – 1 கப்,
பயத்தம் பருப்பு – ½ கப்,
உளுந்து – 1 கப்,
எண்ணெய் – பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை :

பழங்களைத் தண்ணீர் விடாமல் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

உளுந்தை 15 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து சிட்டிகை உப்பு போட்டு, கெட்டியாக அரைக்கவும்.

வாணலியில் பயத்தம் பருப்பைப் போட்டு, சிவக்க வறுத்து, ஆறினதும் மிக்ஸியில் தண்ணீர் விடாமல் மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் பழக்கலவையைப் போட்டுக் கைவிடாமல் கிளறவும். கொதித்து வரும் சமயம், வெல்லத்தைப் போடவும். வெல்லமும், பழமும் சேர்ந்து கெட்டியானதும், அடுப்பை அணைத்து, பயத்தம் மாவை சேர்த்துக் கிளறவும். நன்கு ஆறினதும், கெட்டியான உருண்டைகளாக்கவும்.

அடுப்பில் எண்ணெய் வைத்து மெலிதாக எரிய விடவும். ஒரு பழ உருண்டையை எடுத்து, அரைத்த உளுந்து மாவில் தோய்த்து வெளியே எடுக்கவும். பழ உருண்டை உள்ளேயும், மாவு வெளியேயும் இருக்கும். இதைச் சின்ன வாழை இலையில் எண்ணெய் தடவி, அதில் போட்டு, வடை போல் லேசாகத் தட்டவும். அதிகம் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். தட்டின வடைகளை அடுப்பில் போட்டு, வெந்ததும் எடுத்துத் தட்டில் வைத்துப் பரிமாறவும்.

மெதுவடை, மசால் வடை, தயிர் வடை என்று செய்து வந்த நீங்கள் பழவடை செய்து அசத்துங்கள்.

– லலிதா விஸ்வநாதன், மேல்மங்கலம்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பழக்கலவை அப்பளம்

தேவையான பொருட்கள் :

வாழைப்பழம் – 4,
மாம்பழம் – 1,
பப்பாளி (சிறியது) – 1
அன்னாசிப்பழம் – ½
உருண்டை வெல்லம் – ½ கிலோ,
ஏலக்காய் – 4 (பொடி செய்தது)

செய்முறை :

வாழைப் பழங்களைத் தோலுரித்து, துண்டு துண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மாம்பழம், பப்பாளி இவற்றைத் தோல் சீவி சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும். அன்னாசிப் பழத்தில் தோலையும், நடுவிலிருக்கும் தண்டையும் நீக்கிக் கொள்ளவும். எல்லாப் பழங்களையும் மிக்ஸியில் போட்டுத் தண்ணீர் விடாமல் அரைக்கவும்.

உருண்டை வெல்லத்தைப் பொடி செய்து, சிறிது நீர் விட்டுக் கரைத்து, பாத்திரத்தில் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். வெல்லம் கரைந்ததும், வடிகட்டி வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுப் பாகு காய்ச்சவும். ஏலக்காய்ப் பொடி, அரைத்து வைத்த பழக்கலவை இவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறவும். நன்றாக ஒன்று சேர்ந்து, திரண்டு, சப்பாத்தி மாவு போல ஆனதும், அடுப்பை அணைக்கவும். ஆறியதும் பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் மாவை சிறு அப்பளங் களாகத் தட்டி நிழலில் உலர விடவும். நன்றாக உலர்ந்ததும், எண்ணெயில் பொரித்தால் சுவையான பழக்கலவை அப்பளம் தயார்.

– சி. எஸ். சித்ரா, கோவை – 38.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-
பட்டர் ஃப்ளை தோசை

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி – தலா 200 கிராம், உளுத்தம் பருப்பு – 75 கிராம்,
வெந்தயம் – ½ டீஸ்பூன்,
கல்கண்டு (அ) சீனி (அ) வெல்லம் – 100 கிராம் (ஏதாவது ஒன்று மட்டும்)
புளிக்காத தயிர் – ¼ கப்,
ஆரஞ்சு கலர் – சிறிதளவு
அன்னாசிப் பழத் துண்டுகள் – 1 கப்,
பைனாப்பிள் எஸன்ஸ் – சிறிதளவு,
சோடா மாவு, பேகிங் பவுடர், உப்பு – தலா ஒரு சிட்டிகை.
தவிர, கிஸ்மிஸ், சீவிய முந்திரி, பொடியாக நறுக்கிய செர்ரி பழங்கள், பச்சை நிற டூட்டி ஃப்ரூட்டி எல்லாம் கலந்தது ½ கப்.

'பட்டர் ஃப்ளை'க்கு

ஒரு வாழைப்பழம், சில கருப்பு திராட்சை கள், ஜாம் சுடுவதற்கு நெய் அல்லது ரீபைண்ட் ஆயில்.

செய்முறை :

ஊறவைத்துக் கழுவிய அரிசிகளுடன், கிரைண்டரில் அன்னாசித் துண்டுகளை சேர்த்து மிக நைசாக அரைக்கவும்.

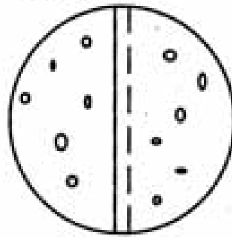
ஊறவைத்த உளுத்தம் பருப்பு வெந்தயத் தைத் தண்ணீருக்குப் பதில் கல்கண்டைத் தூவி (நீர் விட்டுக் கொள்ளும்) நைஸாக ஆட்டி எடுக்கவும்.

அரைத்த மாவுகளுடன், தயிர், கலர் எஸென்ஸ், சோடா மாவு, பேகிங் பவுடர், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்றாக அடித்துக் கலந்து 2 மணி நேரம் வைக்கவும். அதிகம் புளிக்க விட வேண்டாம். மாவு, ஊற்றும் பதத் தில் இருக்க வேண்டும். தேவையானால் சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கவும்.

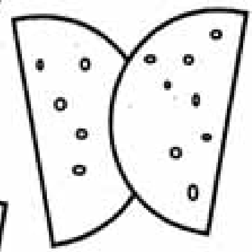
இனி, ஒரு கரண்டி மாவை தோசைக் கல்லில் கையகல தோசையாக வார்த்தவுடனே, முந்திரி, செர்ரி பழக் கலவையில் சிறிது பரவ லாகத் தூவி, சுற்றிலும் ஒரு ஸ்பூன் நெய்/ஆயில் விட்டு,

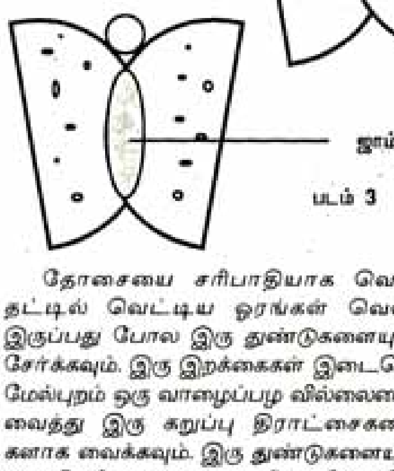
இட்லி மூடி போன்ற ஒரு மூடியால் மூடவும். இரண்டு நிமிடத்தில் வெந்து விடும். திருப்பிப் போடாமல் எடுத்து, பழக்கலவை தூவிய பக்கம் மேலே இருக்குமாறு வைக்கவும். இதே போல மீதி மாவையும் வண்ணமயமான தோசைகளாக் சுட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும். (ரொம்பப் பெரிதாக வார்க்க வேண்டாம். சற்று கனமாக வார்த்தால்தான் உப்பலாக பார்க்க அழகாக இருக்கும்.)

படம் 1



படம் 2





படம் 3

தோசையை சரிபாதியாக வெட்டவும். தட்டில் வெட்டிய ஓரங்கள் வெளிப்புறம் இருப்பது போல இரு துண்டுகளையும் ஒன்று சேர்க்கவும். இரு இறக்கைகள் இடைவெளியின் மேல்புறம் ஒரு வாழைப்பழ வில்லையை (தலை) வைத்து இரு கறுப்பு திராட்சைகளை கண் களாக வைக்கவும். இரு துண்டுகளையும் சேர்த் தது தெரியாமல் அந்த இடத்தில் (தொட்டுக் கொள்ள) ஜாமை பரத்தவும். (இது உடல்) அட! வண்ணத்துப் பூச்சி!

ஒரே ஒரு தோசையை இம்மாதிரி குழந் தைகள் எதிரே வடிவமைத்தால் போதும். மற்றவைகளை அவர்களே போட்டி போட் டுக் கொண்டு வடிவமைத்துச் சாப்பிடுவார் கள்!

– எஸ். பட்டம்மா, ஸ்ரீரங்கம்.

மங்கையர் மலர்

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®

இணைந்து வழங்கும்



ஆனந்தமாய்



பரபரப்பான சென்னை மாநகரத்தில் பிரதான இடமான தி.நகரில் அமைதியும், குளுமையும் நிறைந்து பரவியுள்ளது 'இதா கன்வென்ஷன் சென்ட்டர்'. (அன்று ஜூன் முப்பதாம் தேதி) "எந்த நிமிடத்தில் என்ன நேருமோ என்ற பதட்டம் ஊரில் இருந்தாலும், நமக்குள் அன்றாடம் எழும் பல கேள்விகளுக்கு விடையாக இந்த ஆன்மீக உரை அமையாதா?" என்ற ஏக்கத்துடனும், தேடலுட-



னும் பல மாதர் சங்கங்களைச் சேர்ந்த பெண் மணிகள், அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் பல பெண்மணிகள், பெரியோர் என ஒவ்வொரு வராக வந்து சேரத் தொடங்கினர். அமைதியின் சின்னமான ரோஜா மலரை ஒவ்வொருவரும் பெற்று, சத்குருவின் வரவை ஆவலுடன் எதிர் பார்த்து அமர்ந்தனர்.

தூய வெண்ணிற ஆடையில், தீர்க்கமான பார்வையுடன் அமைதி தவழும் முகத்துடன், சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவ் அவர்கள் வந்து மேடையில் அமர்ந்ததும், அனைவருக்கும் மனத்தின் இறுக்கம் மெதுவாக தளர்ந்தது. குளு மையான ஹாலில், நூறு தேர்ந்தெடுத்த வாசகர் கள், அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்கள், பெரி யோர் என்ற சிறு கூட்டம். இவர்களிடம் மிக அன்னியோன்னியமாக 'குறைதீர்க்க வந்து எளி

தனக்குள் இருக்கும் சக்தியை உணர்ந்து ஆனந்த மாய் வாழ, நம்மை வழிநடத்திச் செல்ல வந்துள் ளார் சத்குரு. பகவத் கீதையை எவ்வாறு குருக் ஷேத்திர போரினிடையே பகவான் கிருஷ் ணன் அர்ஜுனனுக்கு உபதேசித்தாரோ, அதே போல் இன்று பரபரப்பு, டென்ஷன், அன்றா டக் கவலைகள், பிரச்னைகள் எனப் பலவற்று டன் போராடிக் கொண்டிருக்கும் நமக்கு உப தேசிக்க வந்துள்ளார் சத்குரு. ஓடிக் கொண் டிருக்கும் கங்கையின் புனிதத்தை மூழ்கி நீராடி அனுபவிக்கும் வாய்ப்பு சிலருக்குத்தான் கிடைக்கிறது. அதே போல் வாழும் மகானாக விளங்கும் சத்குருவின் வழிகாட்டுதல் நமக்கு இன்று கிடைத்திருக்கிறது..." என்றார்.

பிறகு இந் நிகழ்ச்சிக்கு ஸ்பான்சர் செய்த வரும், இத்தகைய அற்புதமான தெய்வீகப் பணி



வாழ்வோமே!

மையாக அவர்கள் முன் புன்னகை தவழும் முகத்துடன் அமர்ந்திருக்கும் மகான்...' என்ன ஒரு அரிய பாக்கியம்! எப்படிப்பட்ட அரிய வாய்ப்பு! வியப்புடன் ஒவ்வொருவரும் அமர்ந் திருக்க, வந்திருப்போரை வரவேற்றார் திருமதி. மஞ்சுளா ரமேஷ்.

"அவசரத்துடனும், டென்ஷனுடனும் ஓடிக் கொண்டே இருக்கும் இந் நாளைய பெண்கள்,

களுக்கும், சமூகப் பணிகளுக்கும் உதவி செய் வதில் சிறிதும் தயங்காது எப்போதும் முன் நிற்பவருமான கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் திரு. முரளியும், அவருடைய மனைவி யாரும் குத்துவிளக்கு ஏற்றிவைக்க விழா துவங்கியது.



குண்டூசி விழுந்தாலும் கேட்கக்கூடிய அமைதியான சூழ்நிலையில் இனிமையாய்ப் பேசத் தொடங்கினார் சத்குரு.

"ஆனந்தமாய் வாழ்வோம்! இதை போதனையாய் உங்கள் யாருக்கும் எடுத்துக் கூறத் தேவையில்லை. வாழும் உயிர் ஒவ்வொன்றிற்கும் ஆனந்தமாய்தான் வாழ வேண்டும் என்கிற ஆவல், உணர்வு இருக்கத்தான் செய்கிறது. நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும், ஆனந்தமாய் வாழ வேண்டும் என்ற நோக்கம் அடிப்படையாக விளங்குகிறது. இதற்காக உயிரை விடவும் தயாராக இருக்கிறீர்கள்.

படிப்பது, சம்பாதிப்பது, திருமணம் செய்து கொள்வது, குழந்தைகளை பெற்று வளர்ப்பது என்ற ஒவ்வொரு செயலிலும் பின்னால் உள்ள நோக்கம் ஆனந்தமாய் வாழ வேண்டும் என்பது தான். அந்த நோக்கத்துடன் இந்தச் செயல்களில் ஈடுபடத் தொடங்கி அதில் மூழ்கிவிட்ட பிறகுதான் உணரத் தொடங்குகிறீர்கள், செயல் மட்டுமே நடக்கிறது! ஆனந்தம் தொலைந்து விட்டது என்பதை!

ஆனந்தமாயிருக்கக் கல்யாணம் செய்து கொள்கிறீர்கள். கல்யாணம் இருக்கிறது; ஆனால் ஆனந்தம் இல்லை.

ஆனந்தமாயிருக்கத் தொழில் தொடங்குகிறீர்கள். தொழில் நடக்கிறது; ஆனால் ஆனந்தம் தொலைந்து விட்டது.

"எல்லா செயல்களும் நடக்கிறது. ஆனால் இனி எதிலும் ஆனந்தம் கிடைக்கப் போவதில்லை!" என்று மனம் வெறுத்துப் போகிறீர்கள்.

இதுதான் உங்களுடைய இன்றைய நிலை. இந்த நிலையில் பின்நோக்கி சிந்தித்துப் பாருங்கள். இந்தச் செயல்களை செய்யத் தொடங்கிய பிறகு ஏதோ ஒரு நொடியில் ஆனந்தத்தை நீங்கள் உணர்ந்தீர்கள். அந்தச் சமயம் ஆனந்தம் உள்ளிருந்து வெளியே வந்ததா அல்லது வெளியிலிருந்து உள்ளே சென்றதா? ஒருகணம் கண்ணை மூடி யோசித்துப் பாருங்கள். கட்டாயமாக உள்ளிருந்துதான் வெளியே வருகிறது! அப்படி என்றால் ஆனந்தத்தின் அடிப்படை - மூலம் - ஒவ்வொருவரின் உள்ளேயே தான் இருக்கிறது.

சுற்றியுள்ள சூழ்நிலைகள் சரியாக இல்லாத போதும், தன் நிலையில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு சுயக்கட்டுப்பாடு இருந்தால், உள்ளிருக்கும் ஆனந்தத்தை யாரேனும் எடுத்துச் சென்று விட முடியுமா? வங்கியில் போட்டு வைத்திருக்கும் பணத்தை ஒருவன் திருடிச் செல்லலாம். நம் வீட்டில் உள்ள பொருட்களைத் திருடிச் செல்லலாம். அதனால் அவன் வசதியாக வாழ முயலலாம். ஆனால் நமக்குள்ளே இருக்கும் ஆனந்தத்தை யாரேனும் திருடிப் போக முடியுமா? மனத்தின் உள்ளே இருக்கும் அமைதியைத் திருட முடியுமா? முடியவே முடியாது!

இன்று நாம் ஆனந்தமாக இல்லையென்றால், நமக்கு உள் தன்மையுடன் தொடர்பு இல்லாமல் போய் விட்டதே அதற்கு அடிப்படைக் காரணம். உள்ளுணர்வுடன் தொடர்பு இல்லாமல் பல்வேறு அடையாளங்களுடன் உங்களை ஐக்கியப்படுத்திக் கொண்டு விட்டீர்கள்.

நீங்கள் இருக்கும் வீட்டின் சுவரிலிருந்து ஒரு கல் விழுகிறது. உடனே, "ஐயோ! கல் விழுந்து விட்டதே!" என்று உங்களுக்கு நெஞ்சில் வலிக்கிறது. ஏன்? நீங்கள் அந்தக் கணம் சுவராகவே மாறியிருக்கிறீர்கள்.

"அட! சுவர் என்றிருந்தால் அதில் உள்ள செங்கல் விழும். ஏன் சுவரே இன்றோ, நாளையோ ஒருநாள் விழத்தான் செய்யும்" என்று நீங்கள் ஒதுங்கி நிற்காமல், அந்தச் சுவராகவே மாறுகிறீர்கள். அதனால் தாங்க முடியாத துக்கம். இதே போல குடும்பம், குழந்தைகள் என ஒவ்வொரு பொருளுடனும் உங்கள் அடையாளத்தை ஒன்றுபடுத்திக் கொண்டு அந்த உணர்வில் ஆனந்தத்தை விட்டு விடுகிறீர்கள்.

உங்கள் உடலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறப்பில் உங்கள் பெற்றோர்தான் இந்த உடலைத் தந்தனர். பூமி தந்த பொருட்களைப் பயன்படுத்தி இந்த உடலை வளர்த்தீர்கள்.

வெயிலுக்கு தாகம் தணிய இளநீர் வாங்கிக் குடித்தோம். அதனுள் இருந்த வழுக்கை சிறிதே கெட்டிப்பட்டது. சாப்பிடப் பிடிக்கலை. 1 கப் அரிசி 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, அத்துடன் ஒரு காயின் வழுக்கைத் தேங்காய், 2 மிளகாய் வற்றல், துளி இஞ்சி, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து அரைத்து நாலு மணி நேரம் வைத்தேன். பின்னர் தோசையாக வார்த்து, கொத்துமல்லி, பொதினா சட்னியுடன் சாப்பிட ரொம்ப ருசியாயிருந்தது.

— புஷ்கலா வெங்கட்ராமன்.





வெளிநாடு செல்கிறீர்களா?

என்னுடைய சிநேகிதி அடுத்த மாதம் அமெரிக்கா செல்வதால், நிறையப் பொருட்களுடன் தலையில் வைக்கும் 'ஹேர் பேண்ட்' ஒன்று பளிச் கலரில் பெரியதாக வாங்கினார். புரியாத நான், ''நீங்களோ அழகாகப் பின்னலில் வலம் வருபவர்கள். உங்களுக்கு எதற்கு இது?'' என்று கேட்க,

''ஏர்போர்ட்டில் எஸ்கலேட்டரில் வரும் சூட்கேஸ்கள் அநேகமாக ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். நம் சூட்கேஸில் இதை மாட்டி விட்டால் எளிதில் கண்டுபிடித்து எடுத்துக் கொள்ளலாமே'' என்றார். சூப்பர் ஐடியா.



– என். கோமதி

எனவே இந்த உடலை பூமியிலிருந்து கடனாக வாங்கி வைத்திருக்கிறீர்கள். போகும் போது இதைத் திருப்பித் தந்து விட்டுத்தான் போக முடியும். ஒரு அணு கூட எடுத்துச் செல்ல முடியாது. கடனாக வாங்கி வைத்துள்ள இந்த உடலின் மீது பற்றை அதிகமாக வைத்து, உன் தொடர்பை தொலைத்து விட்டீர்கள். கவராக நீங்கள் மாறியது போல், இப்போது இந்த உடலாக, உங்கள் அடையாளத்தை மாற்றிக் கொண்டு விட்டீர்கள்!

'என்னுடைய மனம்' என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்களே, உண்மையில் அங்கு முழுக்க முழுக்க நீங்கள் மட்டுமா இருக்கிறீர்கள். இல்லை பலர் உட்கார்ந்திருக்கின்றனர்! உங்கள் பெற்றோர், பள்ளி ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் என எந்தெந்த சூழ்நிலையில் வளர்ந்திருக்கிறீர்களோ, அனைவரும் வந்து இதில் அமர்ந்திருக்கின் றனர். உங்கள் மனம் என்று நீங்கள் கூறுவது, உங்கள் மனமல்ல. உங்களுக்குப் பிடித்தவர்கள், பிடிக்காதவர்கள் எனப் பலர் இதில் புகுந்து வேலை செய்கின்றனர்.

எந்த ஒரு சூழ்நிலையில் வளர்ந்திருக்கிறீர்களோ, அதற்கேற்றபடி மாறியிருக்கிறது உங்கள் மனம். எனவே உங்கள் மனம் என்பது சமூகத்தின் குப்பைத் தொட்டியைப் போலத்தான்! போவோர் வருவோர் என ஒவ்வொருவரும் இதில் தங்களின் கருத்துக்களைப் போட்டு விட்டுச் செல்கின்றனர். இவற்றையெல்லாம் மனமாக ஆக்கி அதன் வழியேதான் ஒவ்வொன்றையும் பார்க்கின்றீர்கள். எனவே உங்களின் ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும், அடிப்படை 'சூழ்நிலையே.'

எப்போது உடலுக்கும், மனதிற்கும் இந்த மாதிரி அதிகமாக அடையாளம் தந்து விடுகிறோமோ, அப்போது நாம் கட்டாயமாக சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப அதன் அடிமையாகத்தான் வாழ வேண்டும். சூழ்நிலைக்கு அடிமையாக வாழும் யாருக்கும் ஆனந்தமாயிருக்க வாய்ப்பு கிடையாது. அடிமைக்கு ஏது ஆனந்தம்?

எத்தனை சக்திசாலியான மனிதராக இருந்தாலும், வெளிச் சூழ்நிலையைக் கட்டுப்பாடாக வைக்க முடியாது. ஒரு வீட்டில் இரண்டே பேர் இருக்கும்போதே சூழ்நிலையை நாம் நினைத்தபடி கட்டுப்பாடாக வைக்க முடிகிறதா? அப்படி இருக்கும் போது சுற்றியுள்ள உலகத்தை நூறு சதவிகிதம் கட்டுப்பாடாக வைக்க எப்படி முடியும்? ஆனால் –

உள் சூழ்நிலையை நம்மால் கட்டுப்பாடாக வைக்க முடியும். உங்களது சந்தோஷம், ஆனந்தம், அமைதி ஆகியவை உங்களுக்கு உள்ளேயேதான் நிகழ்கிறது. அதற்கான தூண்டுதல் வெளியிலிருந்து வந்திருக்கலாம்; ஆனால் அனுபவம் உள்ளேதானே நிகழ்கிறது? உங்களது சந்தோஷத்திற்கும், அமைதிக்கும் உள்ள மூலம், உங்களுக்கு உள்ளேதான் இருக்கிறது. அதை யாராலும் கவரவும் முடியாது; நீங்கள் சந்தோஷப்படுவதைத் தடுக்கவும் முடியாது.

ஆனால் நீங்களோ வெளிச் சூழ்நிலைகளுக்கு அடிமையாகி விட்டீர்கள்! அதனால் உள் சூழ்நிலையைப் பார்க்க மறந்து விட்டீர்கள். வெளிச் சூழ்நிலை ஒருநாளும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்கு வராது. அதை உணராமல், வெளிசூழ்நிலையுடன் உங்களை ஒன்றுபடுத்திக் கொண்டு கவலைப்படுவது, டென்ஷனாவது என்று பாதிக்கப்படுகிறீர்கள்.

வெளிச் சூழ்நிலை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமல், ஒத்து வராமல் போகும்போது, பயம், பாதுகாப்பில்லாத உணர்வு, டென்ஷன் முதலியவை உங்களுக்குள் நிகழ்கின்றன. எப்படி ஆனந்தமும், அன்பும், அமைதியும், உங்கள் உள்ளிருந்து வெளியே வந்ததோ, அதே போல் பயம், பாதுகாப்பில்லாத உணர்வு, கவலை, டென்ஷன் முதலியவையும் உங்கள் உள்ளிருந்து வெளியே வருகின்றன.

ப்ளாட் வாங்க போனேன்.



வசதிகள் நிறைந்த தனி வீடு, ப்ளாட் வாங்கும் விலையிலே.

என்னுடைய பட்ஜெட்டுக்கு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும் என்று எண்ணியிருந்தேன், ஆனால் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவினால் வசதியான தனி வீடே கிடைத்தது.

ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் ஒரு ஒப்பற்ற படைப்புதான் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. நகரத்தின் எல்லைக்குள் எழில் மிகுந்த சூழலில் அமைந்திருக்கும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ என் குடும்பத்திற்கு அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அளிக்கிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 7.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள்: ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60X40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

தனியானதோர் வீடு வாங்கி வந்தேன்.

Sreevatsa Hill View
KOVAIPUDUR

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்: செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள்: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம்: 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலைகளில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்படவுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் மிக விரைவில் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட உள்ளது.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு 140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி,
சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ் லிமிடெட், எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ்,
கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட், மற்றும் பி ஓ பி ஹவுசிங் பைனான்ஸ் லிமிடெட்.
ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.



Anugrah 2890

Visit us at: www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ்: *SRIVATSACO, Email: Sreevatsa@eth.net. / Sreevatsacbe@vsnl.com*
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31 பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087. *Email:Sreevatsa@vsnl.com*
மும்பாய்: திரு. ஜி. ஜி. பரதன், பிளெண்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1 திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம், 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400 071, இந்தியா. போன்: 91-22-5297241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (ஆ) 91-22-5570025 (வீடு).

நீங்கள் எந்தச் சூழ்நிலையில் வளர்ந்திருக்கிறீர்களோ, எந்தக் கலாசாரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு வளர்ந்திருக்கிறீர்களோ, அந்த அளவிற்குத்தான் உங்களால் சிந்திக்க முடியும்; உணர முடியும். இது எப்படி இருக்கிறது என்றால் நாம் கதவைத் திறந்து பார்க்காமல், ஒரு சாவித் துவாரத்தின் வழியே பார்ப்பது போலத்தான்!

ஒருவன் சாவித் துவாரம் வழியே பார்க்கும் போது, கதவிற்குப் பின்னால் ஒரு மாடு செல்வதாக வைத்துக் கொள்வோம். அதைப் பற்றி ஒரு கட்டுரை எழுதச் சொன்னால், சாவித் துவாரம் வழியே பார்த்த அவன், மாடு என்றால் முதலில் வாய் வரும், அதன் பின் முகம் வரும், பின்னர் கழுத்து, உடல், வால், என வரிசையாகத்தான் வரும் என்று ஒரு 'தியரி'யாக எழுதி முடிப்பான். அவனே கதவைத் திறந்து பார்த்திருந்தால், மாடு என்பது முழுமையாகத்தான் ஓர் உருவத்துடன் வரும் என்று புரிந்திருக்கும்! எனவே வெளிச் சூழ்நிலைக்குக் கட்டுப்பட்டுள்ள மனதின் மூலம் வாழ்க்கையைப் பார்த்து, தவறாகப் புரிந்து கொள்ளக் கூடாது!

(தொடரும்)

அற்புதமாகப் பேருரை ஆற்றிய சத்குருவிடம் வாசகியரும் கேள்விகள் கேட்டனர். அவற்றை இங்கு வரிசையாகப் பிரசுரிக்கிறோம்...

ஹேமா: ஆனந்தம் நமக்குள் இருக்கிறது. ஆனால் நாமோ சுற்றியுள்ள சூழலுக்கு அடிமையாக இருக்கிறோம். அப்போது ஆனந்தத்தை எப்படித் தேடிக் கண்டுபிடிப்பது?

ஆனந்தம் உங்களுக்குள்ளேதான் இருக்கிறது என்ற உண்மையைப் புரிந்து கொண்டு விட்டீர்கள். அதுவே உங்களின் தேடலின் ஆரம்பத்திற்கு முதல் படி. யோகா இதற்கு ஒரு விஞ்ஞானபூர்வமான வழி. நீங்கள் இமயமலைக்குப் போக வேண்டும் என்றால் மாமியாரோ குடும்பத்தினரோ தடுக்கலாம். நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் உள்நோக்கிப் போக வேண்டும் என்று முயன்றால் யாராவது தடுக்க முடியுமா? பிறந்து கண்விழித்து உலகத்தைப் பார்த்தது முதல் அனைத்து விஷயங்களும் வெளியேதான் இருக்கிறது என்று தவறாக நினைக்கிறீர்கள்.

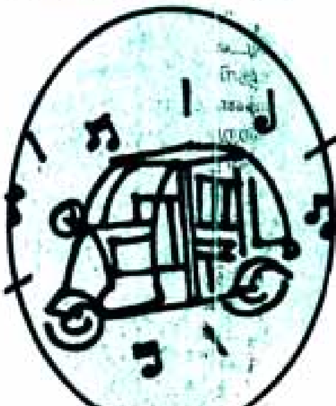
உங்கள் சக்தி, கவனம் முதலியவற்றைத் திருப்பி உள் நோக்கிச் செலுத்துங்கள். ஒரு நாளில் உள்ள இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்தில் எத்தனை மணி நேரம் ஆனந்தமாய் இருந்தீர்கள், எத்தனை மணி நேரம் கோபமாக இருந்தீர்கள், கவலைப்பட்டீர்கள் என்று வகுத்துப் பாருங்கள். 'லிஸ்ட்' போடுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையின் தரம் இப்போது புரியத் தொடங்கும்.

ஒரே வகையான செடியை உங்கள் வீட்டிலும் வளர்க்கிறீர்கள், அடுத்த வீட்டிலும் வளர்க்கிறார்கள். அடுத்த வீட்டில் செடி உங்கள் வீட்டை விட நன்றாக வளர்கிறது என்றால் அதற்கு அவர்கள் செடியின் மீது செலுத்திய கவனமே காரணம். அதே போல், வெளிச் சூழ்நிலைகளில் உங்கள் கவனத்தை சக்தியைச் செலுத்தாமல் உங்களுடைய உள் மனதை நோக்கிச் செலுத்துங்கள். அப்போது உங்களை நீங்களே புரிந்து கொள்வீர்கள். தவறுகள் எங்கே எனப் புரிய ஆரம்பிக்கும். அங்கே ஆனந்தமும் பூக்கும். அதற்கு யோகப் பயிற்சி மிகவும் உதவுகிறது.''

தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

படங்கள்: **'சென்ரா'**

பெங்களூர் சாலையில், 'அயிகிரிநந்தினி', 'சிவம் கல்யாணம்' போன்ற சுலோகங்கள் இனிமையாகக் காற்றில் தவழ்ந்து வந்தால் லக்ஷ்மி நாராயணாவின் ஆட்டோ அருகில் வருகிறது என்று பொருள். பி.காம்., பட்டதாரியான இவர் வேலை கிடைக்காமல் 17 ஆண்டுகளாக ஆட்டோ ஓட்டுகிறார். அவருடைய வாகனத்தில் பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்குப் பல சுலோகங்கள் மனப்பாடம். ஒரு குழந்தை சொல்ல மற்றவை திருப்பிச் சொல்கின்றன.



''குழந்தைகள் தூங்கி விழுந்து விடாமல் இருக்கவும், நீண்ட பயணம் போர் அடிக்காமல் இருக்கவுமே இம்முறையைத் துவக்கினேன். இன்று குழந்தைகளிடமிருந்து பெற்றோர் சில புதிய சுலோகங்களைக் கற்றுக் கொள்வதாக அறியும் போது பெருமிதமாக இருக்கிறது'' என்கிறார் இவர்.

— அ. ஷண்முக சுந்தரம்.

கோடை விடுமுறை முடிந்து பள்ளிப் பாடங்களில் மூழ்கியிருப்பீர்கள். ஆனால் எனக்கு ஏற்பட்ட கோடை அனுபவம் (நிறைய பேருக்கும் ஏற்பட்டிருக்கலாம்) பற்றி உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். (இது முழுக்க முழுக்க உண்மைச் சம்பவம்.)



இப்போதெல்லாம் கோடை விடுமுறை ஆரம்பமாயிற்றோ இல்லையோ "சம்மர் கேம்ப்"களின் விளம்பரங்கள் நியூஸ் பேப்பர் பூராவும். விடுமுறைக்கு உறவினர் வீடுகளுக்குப் போவது மற்றும் தோழ தோழியருடன் 'நொண்டி' முதல் கிரிக்கெட் வரை விளையாடுவது என்பதையெல்லாம் மறந்தே விட்டிருக்கிறோம் என்பது ரொம்ப சோகமான விஷயம். இந்த 'சம்மர் கேம்ப்' மேனியாவுக்கு நானும் பலியானேன். போறாத காலம் என்று சொல்கிறார்களே, அது வந்து விட்டால் மனிதனுக்கு புத்தியே வேலை செய்யாது போலிருக்கிறது. அப்போது என் இரண்டாவது குழந்தையை பிள்ளையாண்டிருந்த நேரம். முதல் பையன் அதை எப்படி எதிர்கொள்ளுமோ என்ற பயம். போதாதகுறைக்கு எங்கள் ஃபிளாட் அரட்டை அரங்க குழுவினர் வேறு முதல் குழந்தை இரண்டாவதைக் கடித்து, அடித்து, கிள்ளிய கதைகளை அவ்வப்போது கூறி பயமுறுத்தினர்.

அப்போது என் பயத்தைப் போக்குவது போல காமினி, அட...

விடுமுறை விளையாட்டுக்கள்

ம்மே

காமினி யாரென்று சொல்லவில்லையே! எதிர் பிளாட் மூன்றாவது மாடியில் வாழும் "ஸ்பெஷல் அட்வைஸர்" (என்னைப் போன்றவர்களுக்கு), அபயமளிப்பது போல் கூறினாள்,

"வித்யா, நீ சென்னைக்குத்தானே போகப் போகிறாய் டெலிவரிக்கு, அங்கேயே ஏதாவது சம்மர் கேம்பில் பத்ரியை (பையன்) சேர்த்து விடு, அவனுக்கு டைவர்ஷனாகவும் இருக்கும், ஏதாவது உருப்படியாகவும் கற்றுக் கொள்வான்." எனக்குப் போறாத காலம் என்று சொன்னேனல்லவா? அவள் அறிவுரையை அட்டை போலப் பிடித்துக் கொண்டேன்.



சென்னையில் ஜனவரி கடைசியில் வந்திறங்கிய கையோடு பையனை, "ப்ளே ஸ்கூல்' போட்டு விட்டு "சம்மர் கேம்ப்" வேட்டையில் இறங்கினேன். பிப்ரவரியில் குழந்தை பிறந்ததும், "சம்மர் கேம்ப்" வேகம் குறையவில்லை. மார்ச் மாத முடிவில் ப்ளே ஸ்கூல் முடிந்ததும் அந்தத் தலைமையாசிரியை மேடம் ஏதோ பத்து விளம்பரக் காகிதங்களைத் தந்தாள் 'சம்மர்

கேம்ப்' சம்பந்தமாக.

என் அம்மா அடித்துக் கொண்டாள். "பாவம்டி, குழந்தையை வெயிலில் எல்லாம் அனுப்ப வேண்டாம். நானும் ராஜமும் (என் சித்தி) பார்த்துக்கறோம். நாங்கள்ளாம் குழந்தைகளை பெக்கலையா? வளர்க்கலையா?" என்றாள். விடுவேனா நான்? போறாத நேரம், காமினியின் அறிவுரைதான் பெரிசாய்த் தோன்றியது.

அதனால் நான் உடனே, "அதெல்லாம் அந்தக் காலம். இந்தக் கால, "சைல்ட் சைக்காலஜி வேறயாக்கும்" என்று டாக்டரான என் அம்மாவுக்கே அறிவுரையை வீசி விட்டு வேட்டையில் தீவிரமானேன்.

சேர்த்து வைத்திருந்த விளம்பரக் காகிதங்களை ஆய்ந்து ஆராய்ந்து, ஒரு பெரிய பெயர் வாங்கிய பள்ளியில் நடத்தப்படும் கேம்ப்பைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். விளம்பரத்தில் 3 – 6 வயது குழந்தைகளுக்கு ஒரு மாதத்தில், 'கராத்தே, கிராஃப்ட், நடனம், பாட்டு, யோகா மற்றும் கிரியேட்டிவ் ஆர்ட்' ஆகியவை கற்றுத் தருவதாகப் போட்டிருந்தது. என் குழந்தைக்கு மூன்றரை வயது. என்ன படிப்பு படித்து என்ன? நமக்குக் கொஞ்சம் அறிவு வேண்டாம்? இத்தனை சின்னக் குழந்தை ஒரு மாதத்தில் இவற்றையெல்லாம் கற்க முடியுமா என்று யோசிக்க வேண்டாம்? அதுதான் சொன்னேனே, போறாத காலம்!

அந்த விளம்பரக் காகிதத்தை என்னவோ பட்டப் படிப்பு சான்றிதழ் போல் பாதுகாத்து, அதில் போட்டிருந்த அம்மாளுக்குத் தொலைபேசியில் பேசிப் பார்க்கலாம் என்று ஆரம்பித்தால், அந்த அம்மாளோ தொலைபேசியில் பேசித் தொலைக்காமல் படுபிஸி போன்ற தொனியில், "வீட்டுக்கு வந்து விவரம் கேட்கவும்" என்று சுருக்கமாகக் கூறி விட்டாள்.

அப்புறம் என்ன செய்ய? என் அம்மா பேச்சை மீறி பச்சை உடம்புடன் ஆட்டோ பிடித்து ஒரு பொட்டல் காலனியில் இருந்த அவள் வீட்டுக்குப் போய்த் திரும்பி வர ஆட்டோ இல்லாமல் திண்டாடியது ஒரு தனிக் கதை. அந்த அம்மாள் செல்போனும் கையுமாக முகத்தை உர்ரென்று வைத்துக் கொண்டு



போனவுடன் என்ன ஏது என்று விவரம் கூடக் கேட்காமல் கையில் ஒரு விண்ணப்பப் படிவத்தைத் திணித்தாள். அதில் கொட்டை எழுத்தில் வழங்குபவர்கள் (ஸ்பான்ஸர்) ஒரு பிரபல பிஸ்கட் தயாரிப்பாளர் என்று தெரியவந்தது.

தயக்கமாக நான் "மேடம், இந்த கேம்ப்பில்" என்று ஆரம்பிக்கும் முன்பு கடகடவென்று விளம்பரக் காகிதத்தில் போட்டிருந்தவைகளை ஒப்பித்தாள். "சரி, எப்படி இவையத்தனையும் சின்னக் குழந்தைகளுக்கு..." என்று முடிக்கும் முன், "அதெல்லாம் எங்களுக்குத் தெரியும், இதை பதின்மூன்றாவது ஆண்டாக நடத்துகிறோம்" என்றாள். "எத்தனை பிள்ளைகள் ஒரு வகுப்பில்" என்றேன் நானும் சளைக்காமல். சும்மா வளவளவென்று என்ன பேச்சு என்ற ஒரு பார்வையுடன், "எத்தனை பிள்ளைகள் பதிவுசெய்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தது அது!" என்று அரசியல்வாதி ஸ்டைலில் ஒரு பதில். "பீஸ் கட்டுகிறீர்களல்லவா? எய்ட் ஹண்ட்ரட் ருபீஸ்" என்ற அவள் கேள்விக்கு மாடு மாதிரி தலையாட்டிக் கொண்டே பணத்தைத் தந்து விட்டேன்.

கண்ணை மூடிக் கொண்டு ரசீதையும் பெற்றுக் கொண்டு வந்து வீட்டில் பார்த்தால் ரசீதில் நம்பரே இல்லை. ஆக, வாங்கும் பணத்துக்கு கணக்குக் காட்ட வேண்டிய அவசியமே இல்லை. போக வர பஸ்ஸுக்கு வேறு ஒரு அம்மாவைப் பார்க்குமாறு செல்போன் அம்மா கூற பஸ் அம்மாவையும் பார்த்துப் பணம் கட்டியாகி விட்டது. இதற்கு ரசீதே கிடையாது! வீட்டில் குட்டிப் பயலை "பிக் ஸ்கூல்" போகப் போகிறாய் என்று சொல்லிச் சொல்லி பிரெய்ன் வாஷ் செய்யவும் தொடங்கி விட்டேன். பாவம் அது. ஏதோ விஜிபியோ கிஷ்கிந்தாவோ போகப் போகிறோம் என்று கற்பனை செய்து கொண்டு சந்தோஷமாக எல்லாரிடமும், 'பிக் ஸ்கூலு'க்குப் போகப் போகிறேன்" என்று தம்பட்டம் அடித்துக் கொண்டிருந்தது.

கடைசியில் அந்த நாளும் வந்தது. விடியற்காலையில் சின்னக் குழந்தையைக் கஷ்டப்பட்டு எழுப்பி பல் துலக்கல் முதல் டிபன் சாப்பிடுவது வரை போர்க்கால வேகத்தில்

செய்ய வைத்து, டாணென்று 8:30 மணிக்கு வாசலில் வந்து நின்றால் பஸ் வரும் நாமதேயத்தையே காணவில்லை. 'சரி, நாம்தான் பஸ்ஸைக் கோட்டை விட்டு விட்டோம் போல' என்று அவசர அவசரமாக ஆட்டோ பிடித்து ஸ்கூலுக்குப் போனால் என்னை மாதிரியே எட்டு பத்து பெற்றோர்கள் கோபமாகவும் கவலையாகவும்.

'என்னடா, எல்லோரும் பஸ்ஸை விட்டு விட்டோமா என்று பார்த்தால், பஸ்தான் எங்கள் ரூட்டிலேயே வராமல் எங்களை விட்டு விட்டுப் போயிருக்கிறது. கேட்டால், ஆயா விடமும் டிரைவரிடமும், "பிக்-அப் லிஸ்ட்டை" கொடுக்க மறந்து விட்டார்களாம். எப்படி? பைசாவை வாங்கியதும் எல்லாமே மறந்து விடும் போலிருக்கிறது இவர்களுக்கு. சரி வகுப்பறையைப் பார்ப்போம் என்று பார்த் தால், அங்கு திடீரென்று செல்ஃபோன் அம்மா தோன்றி, சினிமாவில் நம்பியார் ஸ்டைலில், "மொட்டை, பரட்டை" என்று சைகையி னாலேயே கூப்பிட ரெண்டு குண்டர்கள் திடீ ரென்று தோன்றி கேட்டை மூடி விட்டார்கள்.

வகுப்பறை எப்படி இருக்கிறது, எத்தனை பிள்ளைகள் என்று ஒன்றும் தெரியவில்லை. என்னைப் பொறுத்தவரை, இவையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ள எல்லா பெற்றோருக்கும் உரிமை உள்ளது. ஆனால் யார் இந்த செ. அம் மாவிடம் சொல்ல? செல்ஃபோன் அம்மா வரு வதற்கு முன்னால் தப்பி உள்ளே சென்றிருந்த பெற்றோர் சிலர் மிகுந்த அதிருப்தியுடன் வந் தனர். ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் முப்பது நாற்பது பிள்ளைகளை அடைத்திருந்ததையும், தங்களை எப்படி விரட்டு விரட்டு என்று பஸ் அம்மா அங்கிருந்து விரட்டினதையும் கூறி வருத்தப் பட்டனர்.

சரி, காலையில்தான் பஸ் வரவில்லை, மதியமாவது ஒழுங்காக வருமா என்றதற்கு பலமாகத் தலையாட்டினாள் பஸ் அம்மா. மதியம் 12:30 க்கு கேம்ப் முடியும் என்பதால் ஒரு மணி முதல் பஸ்ஸுக்குக் காத்திருந்தேன். மணி ஒன்றரையாச்சு, ரெண்டாச்சு, என் அம்மாவும் சாப்பிடவில்லை, நானும் சாப்பிட வில்லை. அம்மா அழவே ஆரம்பித்து விட் டாள். செல்ஃபோன் அம்மாவுக்கு ஃபோன் அடித்தால், போன் ஆஃப் செய்யப்பட்டிருந்தது. சரிதான் என்று கேம்ப் நடக்கிற ஸ்கூலுக்குப் போன் செய்தால், 'எங்களுக்கும் கேம்ப்புக்கும் சம்பந்தமில்லை. நாங்கள் எங்கள் இடத்தைத் தான் கொடுத்துள்ளோம்' என்று பதில்.

சரியென்று படபடக்கிற அந்த வெயிலில் ஆட்டோ பிடித்துக் கொண்டு ஸ்கூலுக்குப் போனால் அங்கு ஒரு தகப்பனார், 'பஸ் அம்மா வுடன்' குடுமிபிடி, சீ! கொண்டை பிடி சண்டையில் இறங்கியிருந்தார். சண்டை உச்சக்கட்டத்தை அடைந்து கொண்டிருந்தது. அவருடைய 3 வயது மகனை வேறு ரூட் பஸ் ஸில் ஏற்றி விட்டு விட்டார்களாம். அந்தப் பிள்ளை அழுது, அழுது, ஓய்ந்து இரண்டே முக்கால் மணிக்கு அதே பஸ்ஸில் திரும்பி வந் திருக்கிறது. ஒரு பக்கம் 'காச்மூச்' என்று கத்திக் கொண்டிருந்த அந்த அப்பா, மறுபக்கம் அவ ரின் கோபத்தைத் தணிக்க முயன்று கொண் டிருந்த செ. அம்மாவும் பஸ் அம்மாவும்.

என்னை, மற்றும் என்னைப் போன்று பிள் ளையைக் காணாத வேறு சில அம்மாக்களை பக்கத்திலேயே வரவிடவில்லை. "உங்கள் பிள் ளைகளை பஸ்ஸில் ஏற்றி விட்டு விட்டோம் வந்து சேர்ந்து விடுவார்கள்" என்று ஒரே வரியில் கூறிவிட்டு ரெண்டு அம்மாக்களும் உள்ளே போய் விட்டனர். கவலையாக அருகில் இருந்த பி.சி.ஓ.விலிருந்து மூணே கால் மணிக்கு வீட்டுக்குப் போன் செய்ததில் பத்து நிமிடம் முன்புதான் பையன் வந்து சேர்ந்திருந்தான் என்பதும், பஸ் எல்லாப் பாக்கங்களையும் (கோடம்பாக்கம் எக்ஸ்ட்ரா) சுற்றி விட்டு கடைசியில் ராஜா அண்ணாமலைபுரம் வந்தது என்பதையும், பஸ்ஸில் பிரேக் போட்டதில் பையன் விழுந்து நெற்றியில் சின்னக் காயமும் பட்டுக் கொண்டிருந்தான் என்பதும் தெரிந்தது.

வீட்டுக்கு விரைந்தால், குழந்தை வாடி வதங்கி, பார்க்கவே பாவமாயிருந்தது. அப் போது பார்த்தால் மீண்டும் ஒரு குபீர் ஷாக். பையனின் பையைக் காணவில்லை. "எங்கடா கண்ணா பேக்?" என்று நான் கேட்கவும்,

---



சத்துமாவைக் கஞ்சி காய்ச்சினால் குட்டீஸ் குடிக்க ஒரே அடம். ஒருநாள் மாலை வேளையில் சிறிது தேங்காய்ப் பூவை வறுத்துப் போட்டு, தேவையான வெல்லப் பாகும் விட்டுப் பிசைந்து கொழுக்கட்டைகளாகப் பிடித்து இட்லி தட்டில் வேகவைத்து எடுத்தேன். விரைவில் காலியாகி விட்டது.

– என். கோமதி

"தெரியலையே அம்மா, அந்த.. அந்த.. மிஸ் தான் என்கிட்டேயிருந்து வாங்கிண்டா" என்றது. மயக்கமே வந்து விட்டது எனக்கு. 'ஐயோ! நூறு ரூவா கொடுத்து வாங்கின பேகாச்சேடா அது. அதில் டப்பர்வேர் டப்பா வேறு வச்சிருந்தேனே" என்று மறுபடி ஸ்கூலுக்கு ஓடினேன். அங்கு ப. அம்மாவும் செ. அம்மாவும் கூடி வரவு செலவு கணக்குப் போட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். என் குறையை நான் கூற, பஸ் அம்மா, 'கிளாசில் போய்ப் பாருங்க' என்றாள். எந்த 'கிளாஸ்' என்று தெரிந்து கொண்டு போனால் அங்கு டப்பர்வேர் டப்பா ஒரு பக்கம் மூடி ஒரு பக்கம், வாட்டர் பாட்டில் ஒரு பக்கம் என்று சிதறிக் கிடந்தது. ஆனால் பேகைக் காணவில்லை.

திரும்பவும் பஸ் அம்மாவிடம் முறையிட, அவள், "ஆமாம் நான்தான் பஸ்ஸில் ஏற்றும் போது பேகை அவன் கையிலிருந்து வாங்கிக் கொண்டேன். ஆனா இப்போது அது எங்கேன்னு தெரியலையே'' என்று சின்னக் குழந்தைகளிடம் "காணோமே'' சொல்வது போலச் சொன்னாள். ஆனால் 'காணோமே' விளையாட்டில் உள்ள "இதோ இருக்கே" அந்த பேக்கைப் பொறுத்தவரை கடைசி வரை சொல்லவில்லை. நூறு ரூபாய் பேகும் அம்பேல்.

போதும் போதும் என்று ஆகிவிட்ட நிலையில் மறுநாள் தீவிரமாக இந்த சம்மர் கேம்ப் வேண்டவே வேண்டாம் என்று முடிவு செய்து பைசாவை திரும்பப் பெற்றுக் கொண்டு வந்து விட வேண்டும் என்று வீறாப்பாக ஸ்கூலுக்குப் போனால் செல்ஃபோன் அம்மா, துரிதமாக அங்கும் இங்கும் உலாவிக் கொண்டிருக்க, மொட்டை, பரட்டை, கேட்டின் அருகிலேயே நின்று கொண்டு என்னை உள்ளேயே போக விடவில்லை. விசாரித்ததில், "வேண்டுமானால் பிள்ளையை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் நோ பைசா வாபஸ்" என்று செய்தி வந்தது. வேறு வழியின்றி பஸ் அம்மாவிடம் கெஞ்சிக் கூத்தாடி பஸ் பணத்தை மட்டும் திரும்பப் பெற்றோம், நானும் வேறு சில பெற்றோரும். ஆக பணம் கட்டியதற்காக போக வேண்டிய கட்டாயத்தில் ஆட்டோவில் போவதும் வருவதுமாக தினக்கணக்கு எண்பது ரூபாய். கூடவே என் தகப்பனாருக்கு வயதான காலத்தில் வேண்டாத அலைச்சல்.

பிஞ்சுக் குழந்தைகளை, அதுவும் மூன்று முதல் ஐந்து வயது வரை உள்ள மொட்டுக்களை, என்னைப் போன்ற பெற்றோர், பேராசை பிடித்துப் போய் சம்மர் கேம்ப் அனுப்புவதாக இருந்தால் சற்று யோசியுங்கள். இந்த மொட்டுக்கள் இம்மாதிரி ஒரு மாத கேம்புகளால் வாடுகின்றனவேயொழிய (வெயிலால்) இதனால் சீக்கிரம் ஒன்றும் மலரப் போவதில்லை. இதற்குப் பதிலாக, முன்கூட்டியே ஏற்பாடு செய்து, காலனியில் தாத்தா, பாட்டி உள்ள வீடுகளில் இந்தக் குழந்தைகளைக் கூட்டி, "பாப்பா, பாப்பா கதை கேளு" என்று நம் இதிகாச, புராண மற்றும் ஒழுக்கத்தைக் கற்றுத் தரக்கூடிய கருத்துள்ள கதைகளைக் கூறியோ, பக்திப் பாடல்கள், பஜனைகள் கற்றுத் தந்தோ, வார இறுதிகளில், மூன்று நான்கு குடும்பங்கள் சேர்ந்து டூர் போட்டுக் கொண்டு பீச்சுக்கோ, பிக்னிக்கோ போய் நேரத்தை குதூகலமாக செலவழிக்கலாமே.

— வித்யா ராம்மோஹன்

வீட்டில் இருக்கும் மாங்காய் ஊறுகாயை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து வைத்தால், தயிர் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ள அருமையான சட்னி ரெடி. பல் இல்லாதவர்களும் கூட இதைத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

கொஞ்சம் வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி, அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், கடுகு போட்டு வெடித்தவுடன் நறுக்கிய வெங்காயத்தையும் போட்டுப் பொன்னிறமாக வரும் வரை வதக்கவும். பின் அரைத்த மாங்காய் ஊறுகாய் விழுதைப் போட்டுக் கிளறி இறக்கினால் அருமையான வெங்காயச் சட்னி தயார். இதை இட்லி, தோசை போன்றவற்றிற்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

– பிருந்தா இரமணி.



கண்ணாடித் தரையினில்

உலகத்திலேயே உயர்ந்த கட்டிடம் –

சி.என். டவர் என்று சொல்லப்படும் கட்டிடம். கனடா நாட்டில் 'டோராண்டா'வில் உள்ளது. கனேடியன் நேஷனல் என்பதே சி.என். என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.



அண்மையில் கனடாவிற்கு நாங்கள் சென்ற போது காணும் வாய்ப்பு கிடைத்தது.

இந்தக் கட்டிடத்தின் உயரம் 1815 அடிகள். அமெரிக்காவிலுள்ள எம்பையர் ஸ்டேட் பில்டிங்கின் உயரம் 1454 அடிகள்தான். அமெரிக்க சிவில் இன்ஜீனியர்களின் சங்கத்தினரால் இந்தக் கட்டிடம் உலகத்தின் புதிய ஏழு மகா அதிசயங்களுள் ஒன்று என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.



சுமார் நாற்பது மாதங்களில் 63 மில்லியன் (ஒரு மில்லியன் = பத்து லட்சம்) டாலர்களில் (இன்றைய செலவில் சுமார் 300 மில்லியன் டாலர்களுக்கு மேல்) 1537 தொழிலாளர்கள், 24 மணி நேரமும் வேலை செய்து, வாரத்தில் 5 நாட்கள் உழைத்து கட்டப்பட்ட கட்டிடம் இது. 1976ஆம் வருடம் ஜூன் 26ம் தேதி பொது மக்களுக்காகத் திறந்து விடப் பட்டது.

வருடத்திற்கு சுமார் 20 லட்சம் டூரிஸ்டுகள் உலகின் பல பாகங்களில் இருந்து இங்கு வருகிறார்கள்.

இப்படிப்பட்ட புதிய உலக மகா அதிசயத்தைக் காண எங்களுக்கு வாய்ப்புக் கிடைத்ததற்கு, கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லிவிட்டு கிளம்பிச் சென்றோம்.

காரில் போகும்போதே அதோ சி.என். டவர்... அதோ சி.என். டவர் என்று பல கிலோ மீட்டர்கள் தொலைவில் இருந்தே மாப்பிள்ளை காட்டிக் கொண்டே வந்தார்.

நெருங்கி நெருங்கி வந்த போது,

கழுத்தைச் சாய்த்துப் பார்த்தபோது அதிக நேரம் பார்க்க முடியவில்லை. கழுத்து வலித்தது.

சி.என். டவரினுள் பார்க்கச் சென்றால் திரும்பி வர ஏழெட்டு மணி நேரம் ஆகும். இதனை அனுசரித்து கார் பார்க்கிங் செய்வதற்கும் கட்டணம் அந்த அளவில் வாங்குகிறார்கள். கட்டணம் மாலை ஆறு மணி வரை பார்க்கிங் செல்ல 8 கனேடியன் டாலர் (240 ரூபாய்) சிஎன்.



• கண்ணாடி வழியே அடுக்குமாடிக் கட்டிடங்களின் காட்சி...

டவரில் ஏறிப் பார்ப்பதற்கு முன்பு கீழ்த் தளத்தில் பார்ப்பதற்கு அனுபவிப்பதற்கு நிறைய இடங்கள் இருக்கின்றன.

குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் விளையாட நிறைய வீடியோ கேம்ஸ் பார்லர்கள் இருக்கின்றன.

முதலில் –

'காமெட் இம்ஃபேக்ட்' என்கிற திரைப் படக் காட்சி. திரைப்படம் என்றால் சாதாரண திரைப்படம் அல்ல.

சிறிய தியேட்டர். 30 – 40 பேர் உட்காரலாம். உட்கார்ந்தவுடன் நம் உடம்பை, சீட்டுடன் இணைத்து இருக்கும் பெல்ட்டைக் கொண்டு இறுக்க கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

படம் தொடங்குகிறது.

நாம் அமெரிக்கன் 'ஸ்பேஸ் ஷட்டிலி'ன் உள்ளே உட்கார்ந்திருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது.

டிஜிடல் சவுண்ட் காதைப் பிளக்கிறது. உட்கார்ந்திருக்கும் சேர் அடியுடன் பலவித திசைகளில் ஆடுகிறது. நாம் வேகமாகப் போகிறோம்... எதிரே – பெரிய வால் நட்சத்திரம் எரிமலையைப் போல் கனன்று கொண்டிருக்கிறது.

அதில் நாம் போகும் ஸ்பேஸ் ஷட்டில் போய் மோதப்

நடந்தோம்!



போகிறது... 'ஐயோ' என்று நாம் தமிழில் அலறுகிறோம்.

வேறு பலர் பலவித மொழிகளில் அலறுகின்றனர்.

நம்முடைய 'ஸ்பேஸ் ஷட்டில்' வெகு வேகமாகப் போய் அந்த வால் நட்சத்திரத்தில் மோதுகிறது..

நாம் மறுபடியும் அலறுகிறோம்.. படம் முடிகிறது. சுயநினைவுக்கு வருகிறோம்.

சந்திரனுக்குப் போக வாய்ப்பு கிடைக்காவிட்டாலும் 'ஸ்பேஸ் ஷட்டி

சமீபத்தில் நான் படித்து ரசித்த, மிகவும் பயனுள்ள (எல்லா வயதினருக்கும்) புத்தகம், Dr.Spencer Johnsonனின் "Who moved my cheese?" இது, மனித வாழ்வில் வரும் மாற்றங்களும், அந்த மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப மனிதன் தன்னை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தைப் பற்றியும் உணர்த்தும் புத்தகம். இந்தப் புத்தகத்தை 'ஏழு கட்டளை'களாக பிரித்துக் கொள்ளலாம். இந்தப் புத்தகம் என் வாழ்வில் ஒரு திருப்புமுனை.

1. மாற்றங்கள் வரும், 2. மாற்றங்களை எதிர்பார்த்திரு, 3. மாற்றங்களைக் கண்காணித்திரு, 4. வரும் மாற்றங்களுக்கு உன்னைத் தயார் செய்து கொள், 5. மாறி விடு, 6. மாற்றங்களை மகிழ்ச்சியோடு ஏற்றுக் கொள், 7. வரும் அடுத்த மாற்றங்களுக்கும் உன்னைத் தயார் செய்து கொள்.

— என். ராதா



லி'ல் சென்றால் எப்படி இருக்கும் என்று அனுபவம் கிடைத்தது.

அடுத்து இன்னொரு இடத்தில் –

இன்னொரு திரைப்படக்காட்சி.

உயரத்தில் மேலும் கீழும் வளைந்து வளைந்து செல்லும் தண்டவாளப் பாதைகளில் நாம் ஒரு பெட்டியில் அமர்ந்து அதி வேகமாகச் சென்றால் நம்முடைய அனுபவம் எப்படி இருக்குமோ அப்படி இருந்தது.

இங்கேயும் நாம் சில சமயங்களில் பயந்து அலறுகிறோம்.

இந்த இரண்டு காட்சிகளும், கர்ப்பிணிப் பெண்களும், இதயம் பலவீனமானவர்களும் பார்க்க வேண்டாம் என்ற அறிவிப்பும் காணப்படுகிறது.

இந்த இரண்டு வித்தியாசமான திரைப் படங்களை – வித்தியாசமான திரையரங்கில் பார்க்கவும், சிஎன். டவரை ஏறிப் பார்க்கவும் கட்டணம் சுமார் 34 கனேடியன் டாலர் (சுமார் ஆயிரம் ரூபாய்) நாம் சி.என். டவரை ஆவலுடன் பார்க்க க்யூவில் காத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். நம்முடைய முறை வருகிறது.

நான்கு புறமும் கண்ணாடி இட்டு – வெளிப்புறம் எல்லாம் நன்றாகத் தெரியும்படி இருக்கும் – எலிவேடரில் ஏறி, நான்கு புறமும் திரும்பித் திரும்பி தொலைவில் தெரியும் டோரொண்டோவின் கட்டிடங்களை காட்சிகளைப் பார்த்தபடி தொலைவில் தெரியும் கட்டிடங்களின் அடுக்குகளைக் கடந்து கடந்து நாம் மேலே உயர உயர போய்க் கொண்டிருக்கிறோம்.

எலிவேடர் 22 கிலோ மீட்டர் வேகத்தில் மேலே போகிறது.

1,136 அடிகளை 58 நொடிகளில் அடைந்து விட்டோம்.

அப்பா... சுற்றிச் சுற்றிப் பார்க்கிறோம்...

தூரத் தெரியும் மொட்டைக் கட்டிடங்களை வலைக் கம்பியிட்ட கண்ணாடிகள் வழியே பார்க்கிறோம்..

அப்பா... நாம் விமானத்தில் பறந்து பார்க்கிறோமா... நின்று பார்க்கிறோமா என்று தீர்மானிக்க முடியவில்லை.

தூரத்தில் தெரியும் ஒண்டாரியா ஏரி எறும்பு போல் ஊர்ந்து செல்லும் கார்கள்.. தீக்குச்சிகள் நடந்து போவது போலத் தோற்ற மளிக்கும் மனிதர்கள்.. பகலில் நூறு கிலோ மீட்டர்கள் மேல்தெரியும் என்கிறார்கள். இரவில் மின்வெளிச்சத்தில் கட்டிடங்களைப் பார்ப்பது மறக்க முடியாத அனுபவம்.

இன்னொரு பக்கத்தில் தெரிவது –

'ஸ்கைடோம்' என்று சொல்லப்படும் 'மேற்கூரை மூடித் திறக்கும்' விளையாட்டு அரங்கு.

மேற்படி மைதானத்தின் மேல்கூரை வெள்ளை வெளேரென்று தெரிகிறது. நான்கு பாகங்களாகக் கொண்ட மேற்கூரையின் மூன்று பாகங்கள் ஒன்றன் உள்ளில் ஒன்றாக அடங்கக்கூடியது. மொத்த இயக்கத்திற்கும் தேவையான நேரம் 20 நிமிடங்களே.

ஏராளமான விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடக்கும் இடம் இது. கலைநிகழ்ச்சிகள் நடந்தால் சுமார் 30,000 பேர் அமர்ந்து பார்க்க

லாம்.

ஏ.ஆர். ரகுமான் டோரோண்டோவில் இசை நிகழ்ச்சி நடத்தியது இங்குதான்.

இப்பேர்ப்பட்ட புகழ்பெற்ற ஸ்டேடியத்தை மூடிய நிலையில் சி.என். டவரின் மேல் இருந்து பார்த்தபோது உடம்பு புல்லரித்தது என்று சொல்ல வேண்டுமா?

புல்லரித்த அனுபவம் இதுவென்றால் உடம்பை ஒடுங்க வைத்த அனுபவமும் உண்டு.

1,122 அடி உயரத்தில் ஒரு கண்ணாடித் தரை – ஆமாம் முழுக்க முழுக்க கண்ணாடியால் இடப்பட்ட தரை இருக்கிறது. அதில் இருந்து கீழே கண்ணாடி வழியாகப் பார்த்தால் அந்த கண்ணாடித் தரைக்குக் கீழே 1122 அடி கீழே போகும் கார்கள் தெரியும்.

அந்தக் கண்ணாடியில் நடந்து செல்ல நமக்கு அசாத்திய மனோதைரியம் வேண்டும்.

மொத்தப் பரப்பு 256 சதுர அடி. முழுக்க முழுக்க கண்ணாடியால் உருவாக்கப்பட்ட தரை. சாதாரண தரைகளைக் காட்டிலும் 5 மடங்கு உறுதியானது என்று சொல்கிறார்கள். 14 காண்டாமிருகம் நின்றாலும் உடையாமல் தாங்கக்கூடிய சக்தி உள்ளது என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். கண்ணாடித் தரையில் படுத்து உருண்டு புரளுவது ஒரு தனி அனுபவம். படுத்தபடி கீழே போகும் வாகனங்களைப் பார்ப்பது தலைச்சுற்றலை வரவழைக்கும் அனுபவம்.

இன்னும் சி.என். டவரில் –

அதிக உயரமான 'ஸ்கைபாட்' என்ற இடத்திற்குச் செல்ல (1465 அடி) லிப்ட் உண்டு. இதுதான் விசிடர்கள் செல்லக்கூடிய அதிக உயரமான இடம். இங்கு வரும் விசிடர்கள் அத்தனை பேர்களையும் பியுஜி போட்டோ கம்பெனியினர் குடும்பம் குடும்பமாக படம் எடுத்துத் தள்ளுகிறார்கள். விருப்பப்பட்டவர்கள் கீழே இறங்கி வரும் போது படம் தயாராக இருக்கும். தேவைப்பட்டால் பணம் கொடுத்து வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

இன்னும் –

360 டிகிரி சுழலும் ரெஸ்டாரெண்ட் உண்டு. 400 பேர்கள் அமர்ந்து சாப்பிடலாம். ஒருமுறை சுழன்று வர 72 நிமிடங்கள் ஆகும்.

வேறு இடங்களிலும் ஓட்டல்கள் உண்டு.

விதவிதமான பரிசுப் பொருட்கள் வாங்க இடம் உண்டு.

சி.என். டவர் எப்படிக் கட்டப்பட்டது என்று ஒரு திரைப்படமாக எடுத்துக் காண்பிக்கிறார்கள்.

ஆமாம், இந்த டவர் எதற்காகக் கட்டப்பட்டது?

1960ஆம் ஆண்டில் டோரொண்டோவைச் சுற்றி ஏராளமான உயரமான கட்டிடங்கள் வளர ஆரம்பித்த போது ரேடியோ சிக்னல்களும், டீவி சிக்னல்களும் தடையின்றி பரவ கட்டிடங்கள் தடையாக இருக்கவே, அந்தக் கட்டிடங்களைக் காட்டிலும் மிக உயரமான கட்டிடம் ஒன்றைக் கட்டி, டீவி, ரேடியோ ஸ்டேஷன்களை நிறுவ வேண்டும் என்று நினைத்தபோது அப்படிக் கட்டும் கட்டிடத்தை ஏன் உலகத்திலேயே மிகவும் உயர்ந்த கட்டிடமாக கட்டக் கூடாது என்று நினைத்துச் செயல்படுத்தி கனடாவின் தொழில்நுட்பத் திறமையை உலகத்திற்குப் பறைசாற்ற தீர்மானித்ததின் விளைவே சி.என். டவர்.

உலக மகா அதிசயத்தில் ஒன்றாக விளங்கும் இந்த டவரில் இருந்து இறங்கி வர மனமில்லாமல் இறங்கி வந்தோம்.

— கமலநாதன்

கடலை மாவு காலி. அவசரத்திற்கு மைதாவுடன் (தேவை எனில் கொஞ்சம் வறுத்துக் கொள்ளவும்) சிறிது அரிசி மாவு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உப்பு, சுட்ட எண்ணெய் கலந்து பக்கோடா செய்தேன். இதன் சுவை எல்லோருக்கும் பிடித்து விட இப்போதெல்லாம் கடலை மாவில் பக்கோடா செய்வதையே விட்டு விட்டு மைதா பக்கோடாவிற்கு மாறி விட்டேன்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.



"சில விளம்பரங்களில் எல்லாம், 'இது பொம்பிளைங்க சமாச்சாரம்...' என்று ஒரு வார்த்தை வருகிறதே... அது மாதிரி – இது பொம்பளைங்க சமாச்சாரம் மட்டுமில்லே அது... ஆம்பிளைங்க சம்பந்தப்பட்ட விஷயமும்தான்."

டாக்டர் கனகவல்லிக்கு இயற்கையிலேயே நகைச்சுவை உணர்ச்சி நிறைய... இந்த 'மெனோபாஸ்' பற்றிச் சொல்லும் போதுதான் மேற்கண்டவாறு கூறினார்.

'நாற்பது வயசுல -- மாதவிலக்கு சுழற்சி நிற்கப் போகும் சமயத்தில் அந்தப் பெண் உடல்ரீதியாக மட்டுமில்லாமல், மனசளவிலும் நிறையவே பாதிக்கப்படுகிறாள்...'

கணவருக்கு – ஆபீசுக்குப் போவது.. வீட்டிலிருந்தால் டீ.வி. இல்லாவிட்டால் செய்தித்தாள் பார்ப்பது.. இதுதான் வேலை. (என் சிநேகிதி ஒருத்தி – பெயரைச் சொன்னால் உதைக்க வருவாள். என் வீட்டுக்குப் பக்கத்துத் தெருவில்தான் இருக்கிறாள். அவள் கணவர் – மற்ற சராசரி ஆண்களிலிருந்து விதிவிலக்கு. ஒரு மாறுதலுக்காக அவள் ஆபீசுக்குப் போய் வருகிறாள். அவர் அழகாய் –

குட்டியா, குழந்தையான்னு சந்தேகம்





பாந்தமாய் வீட்டைப் பார்த்துக் கொள்கிறார். தினசரியில் – 'ஹவுஸ் ஒய்ஃப்' தேவை என்று திருமண விளம்பரம் கொடுப்பார்களே. அது போல – தேவை 'ஹவுஸ் ஹஸ்பெண்ட்' என்று விளம்பரம் கொடுத்து, கல்யாணம் செய்து கொண்டாள். என்ன செய்வது... அவள் உத்தியோகம் அப்படி... அந்தப் பதவியும், வசதியும் அத்தனை சுலபத்தில் கிடைக்கக் கூடியதில்லை.)

ஆனால், இந்த நாளைய நாற்பது வயசுப் பெண்களுக்கு ஆபீஸ் வேலை, சமையல் வேலை, தவிர குட்டிக் குட்டியாய் எத்தனை வேலைகள். எத்தனை விதமான அலைச்சல்கள் இருக்கின்றன... என்னை மாதிரி பத்தொன்பதில் கல்யாணமாகி இருபதில் குழந்தை பெற்றிருந்தால் – நாற்பது வயசு அம்மாவுக்கு, இது போன்ற அவஸ்தைகளைப் புரிந்து கொண்டு, உதவக்கூடிய வளர்ந்த பெண்கள் இருப்பார்கள்.

இருபத்தியைந்திலும் இருபத்தியெட்டிலும் மணமாகி, முப்பதில் பிள்ளை பெற்று நாற்பதில் இந்தப் பிரச்னை வேறு என்றால்... ஒரு பக்கம் பெண்டாட்டிக்கு என்ன அவஸ்தை என்றே புரிந்து கொள்ளாத கணவன்... 'படி...' 'டீ.வி. பார்க்காத' 'போதும் விளையாடினது – உள்ளே வா...' – இப்படி சதா விரட்டினால்தான ஓரளவுக்குப் படித்து வரும் குழந்தைகள். ஆபீஸில் லீவு கிடைக்காது. அப்படியே கிடைத்தாலும் 'அக்கடா' என்று அரை நாழிகை வீட்டில் ஓய்வெடுக்க முடியாது.

இந்தக் கஷ்டத்துக்கு மறுபடியும் ஆபீசுக்கே ஓடி விட்டால் என்ன என்கிற எரிச்சல்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலே ஒன்று... கணவனின் விருப்பங்களுக்கு எல்லாம் வளைந்து கொடுக்க முடியாத சங்கடம். மணமான புதுசில் ஆசையாய், அன்பாய் சீண்டிய அதே புருஷன்தான்... இப்பொழுது அத்திப்பூத்தாற்போல தனிமை கிடைத்து, 'ஐம்பதிலும் ஆசை வரும்' என்று அருகே வந்தால், "கொஞ்சம் கூட விவஸ்தையே இல்லையா உங்களுக்கு... ரெண்டுங்கெட்டான் வயசுல குழந்தைகளை வச்சிட்டு கொஞ்சல் என்ன வேண்டிக் கிடக்கு? எனக்குச் சகிக்கவே இல்லே... உவ்வே..." இப்படி எரிந்து விழுந்து...

அனுராதா ரமணன்

"மேடம்... எனக்கு ஒரு பிரச்னை. இத்தனை வயசுக்கு மேல என் வீட்டுக்காரர் - என்னவோ நேத்துதான் கல்யாணமானவர் மாதிரி நடந்துக்கறார். அவரை எப்படித் திருத்தறதுன்னே தெரியலே. எனக்கு நாக்கைப் பிடுங்கிக்கலாம் போல இருக்கு. நாப்பது வயசாறது எனக்கு. மெனோபாஸ் பிராப்ளம் வேற. புரிஞ்சுக்கவே மாட்டேங்கிறார். இந்த ஆம்பிளைங்க எல்லாமே இப்படித்தானா...?"

- இப்படி எனக்கு அர்த்தராத்திரியில் ஃபோன் செய்து, அழுது... நான் இதுபற்றி டாக்டரிடம் சொன்னபோது அவர் சிரித்தார்.

"மனைவிக்கு இதுபோல ஒரு பிரச்னை இருக்கறப்ப கணவரோட முழுமையான அன்பும், ஆதரவும் அவசியம். அதனாலத்தான் பொம்பிளைங்க சமாச்சாரம் மட்டுமில்லே இது. ஆம்பிளைங்களும் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம்னு சொன்னேன்..."

"சில நேரங்களிலே விஷயம் உல்டாவாவும் போகும் இல்லையா... அதாவது - 'ஓ.. நமக்கு வயசாச்சு. உடம்பளவுல நாம, நம்ம கணவருக்கு ஒத்துழைக்க முடியாதபடி ஆகிட்டோம்' என்கிற பயம். ஒருவிதமான தாழ்வு மனப்பான்மை, அதனால - கணவர் எந்தப் பொண்ணோடயாவது சிரிச்சுப் பேசிட்டிருந்தாலும் சந்தேகம், கோபம், அழுகை, ஆத்திரம்... மொத்தத்துல ஒரு ஹிஸ்டீரியா பேஷண்ட் மாதிரி நடந்துக்கறது..."

நான் கேட்டேன்... "ஆகா... தாராளமா மனைவியோட இந்தப் பயமும், வேதனையும் கணவனுக்குப் புரிஞ்சிருக்கணும். அவன், தன் குழந்தைகளைக் கூப்பிட்டு, 'அம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லே. வாங்க, நாமே சாப்பாடு எடுத்துப் போட்டுட்டுச் சாப்பிடலாம்னு சொல்லணும்... குழந்தைகளும் - பத்து வயசுல இருந்தாலும் பழக்கினா பழகிப்பாங்க. 'அம்மா பாவம்'கற இரக்கம் ஏற்படணும்..."

இப்படிச் சொன்ன டாக்டர், அடுத்தாற்போல சொன்ன விஷயம்தான் என்னை வியப்புக்குள்ளாக்கியது.

"ஒருத்திக்கு நாப்பது - இல்லே, நாப்பத்திரெண்டுல பீரியட்ஸ் நின்னுப் போச்சுன்னா உடனேயே ஈஸ்டிரஜன் சுரக்கறதும் 'டக்'குனு நின்னுடும்னு நினைக்காதே. பீரியட்ஸ் நிற்கறதுதான் 'மெனோபாஸ்' என்றில்லை. ஈஸ்டிரஜன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் குறைய ஆரம்பிக்கும். அது முழுசா நிற்கறதுங்கறது உடனேயும் இருக்கலாம். ஒருசில வருடங்களும் ஆகலாம். அதுவரைக்கும் பிட்யூட்டரி, ஓவரீஸ் ஃபங்ஷன் இருக்கும்."

"அதனாலத்தான் நான், கர்ப்பப்பை கோளாறு... ஆபரேஷன் செஞ்சு எடுத்தாகணும்கற நிலையில இருக்கற பேஷண்ட்டுகளுக்கு ஓவரீஸ்லே எந்த பிராப்ளமும் இல்லையின்னா விட்டு வைப்பேன். கொஞ்ச நாளைக்கு ஈஸ்டிரஜன் சுரக்கறபடி சுரக்கட்டுமே. இந்த எரிச்சல், சைகலாஜிகல பிராப்ளம் எல்லாம் தள்ளிப் போகட்டுமே..."

"அதே மாதிரிதான்... ஒரு பொண்ணு பெரியவளாயிட்டா, கிராமத்துல எல்லாம் நாலஞ்சு மாசத்துக்குள்ளேயே முறைப் பையனோ, முறைக்காத பையனோ பார்த்துக் கட்டி வச்சுடறாங்க.. வயசுக்கு வந்துட்டாலே கல்யாணத்துக்குத் தயார்ங்கற நினைப்பை முதல்லே ஒழிக்கணும். பூப்பெய்துவதுங்கறது ஒரு சிஸ்டம். ஒரு அடையாளம். இவளோட கர்ப்பப்பை - ஓவரீஸ் எல்லாம் வயசுக்கு வந்து குறைஞ்சது ரெண்டு வருஷங்களுக்குப் பிறகுதான் முழுசா வளர்ச்சியடையறது...

"இது புரியாம கல்யாணம் பண்ணி வச்சா, 'டீனேஜ் பிரக்னன்ஸி' பெரிய பிராபளம். உனக்குத் தெரியுமா... எங்க அம்மா, பாட்டி, எல்லாருமே பதினாலு வயசுல கல்யாணமாகி, பதினஞ்சு வயசுல பிள்ளை பெத்து செத்தவங்கதான்."

டாக்டர் கனகவல்லியின் சிரித்த முகம் கொஞ்சம் வாடியது. அறைக்குள் கனத்த மௌனம்.

நான்தான் பேச்சை மெதுவாய் திசை திருப்பினேன். இது மாதிரி 'மூட்'லே இருக்கறப்ப வேற எதையாவது பேசி, கவனத்தைத் திசைதிருப்பறதுல அடியேன் டாக்டரேட் வாங்குகிற அளவுக்குத் தேர்ந்தவள். ஏதாவது யுனிவர்ஸிடியில இப்படியொரு சப்ஜெக்ட்

பாதி திரட்டிய சப்பாத்தியின் மீது வெண்ணெயுடன் குழைத்த ஓமப்பொடி, உப்பு கலவையைப் பூசி முக்கோணமாக மடித்து முழுவதுமாக திரட்டி சப்பாத்தி செய்யவும். ஜீரணக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு இந்த ஓம சப்பாத்தி மருந்து. மற்றவர்கள் நாவுக்கு விருந்து.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



இருக்கா? தெரியவில்லை)

"அப்ப ஆஸ்டியோ பொராஸிஸ்க்கு என்னோட யூட்ரஸ் ஆபரேஷன் மட்டும் காரணமில்லையா..?"

("அம்மாடி... அங்கே இங்கே சுத்தினாலும் ரங்கனை சேவிக்காம விட மாட்டேன் என்பது போல... மறுபடியும் ரிஷிமூலத்துக்கு வந்து விட்டேன்.)

"நான்பட்ட சர்க்கரை வியாதியும் ஒரு காரணம்... உடற்பயிற்சி... முறையான உணவு இதெல்லாமும் முக்கியக் காரணம். நம்ம குடும்பங்கள்லே இப்பத்தான், 'உடம்பை நல்லா வச்சுக்கணும்'கற பிரக்ஞையே வந்திருக்கு. இப்பவும் கூட நிறைய வீடுங்கள்லே ஒண்ணு, மிச்சம் மீதி எல்லாத்தையும் வழிச்சுப் போடற குப்பைக் கூடையாத்தான் குடும்பத் தலைவிகள் தங்களோட வயிறை நினைக்கிறாங்க. இல்லே... நேரங்கெட்ட நேரத்துல சாப்பிட்டு அல்சரை வரவழைச்சிட்டு வயிறை ஓட்டைக் கூடையா ஆக்கிக்கறாங்க..."

மேற்கண்ட இரண்டில் நான் எந்த ரகம் என்பதை அடுத்த இதழில் - என் இனிய சினேகத்துக்குரிய சர்க்கரை நோயைப் பற்றி எழுதும் போது சொல்கிறேன்.

எப்படியும், 'ஏங்க, ஊருல உலகத்துல இல்லாம, எனக்கு மட்டும் முப்பத்தி மூணு வயசுலயே - உப்பு, சர்க்கரைன்னு உடம்புக்குள்ளே ஒரு ப்ரொவிஷன் ஸ்டோரே வச்சிருக்கற நிலைமை வந்தது' என்று இதற்கான மருத்துவ நிபுணர்களிடம் கேட்கத்தான் போகிறேன். அதற்கு முன் - மிக சுவாரஸ்யமான கடவுளின் படைப்பிலேயே அதிசயிக்கத்தக்கதான, இன்றளவும் ஆண்களால் செய்ய முடியாத ஒரு காரியத்தை - (அதுதான் பத்து மாசம் சுமந்து பிள்ளை பெறுவது) செய்து அசர வைக்கத்தக்கதான, 'அம்மா' என்கிற விருதை நமக்கு வழங்குகிற - இந்த கர்ப்பப்பை பற்றி இன்னும் கொஞ்சம்...

இது, தன் வேலையை ஒழுங்காய் செய்து விட்டு நாற்பது வயசில் ரிடையராகலாம்; அல்லது - அதற்கு முன்னாலேயே அதாவது முப்பத்தியெட்டிலேயே வி.ஆர்.எஸ். வாங்கிக் கொள்ளலாம். இல்லை, பிடிவாதமாய் ஐம்பது வயசு வரையில், 'எக்ஸ்டன்ஷன்' கேட்டு படுத்தலாம்...

எது எப்படி இருந்தாலும் - போன அத்தியாயத்தின் கடைசியில் குறிப்பிட்டது போல 'எல்லாம் நிக்கறதுக்காகத்தான் இத்தனை பாடுபடுத்தறது' என்று அலட்சியமாய் இருக்காமல், உடனே ஒரு லேடி டாக்டரிடம் சென்று ஆலோசனை கேட்க வேண்டும். இது மிக மிக முக்கியம்.



உளுந்து வடை செய்யும் போது உளுந்து மாவில் ஊறவைத்த துவரம் பருப்பை ஒரு கைப்பிடி கலந்து செய்தால், உளுந்து வடை சூப்பராக கரகரப்பாக இருக்கும்.

- விசாலாட்சி.

1. அடி வயிறு கனத்து, பெருத்தாற் போலிருந்தால்...

2. மார்பகம் கனத்து வலித்தால்...

3. மாதக்கணக்காய் 'அந்த மூன்று நாள்' அமர்க்களம் எதுவுமே இல்லாமல் இருந்தால்...

4. அல்லது - பத்து நாள் - பதினைந்து நாள் என்று இரும்பிப் பார்ப்பதற்குள், 'சானிடரி டவல்' வாங்க ஓட வேண்டியிருந்தால்...

5. கை கால் ஓய்ந்து போகிற அளவுக்கு உதிரப் போக்கு இருந்தால்...

6. திடீரென தைராய்டு அதிகமாகவோ - குறைவாகவோ சுரந்தால்... (இதன் அறிகுறி உடம்பு ஊதும். இல்லை, அநியாயத்துக்கு இளைக்கும். கழுத்துப் பகுதி வீங்கும். தைராய்டுக்கும், ஹார்மோனுக்கும் நிறைய சம்பந்தம் இருக்கிறது.)

கர்ப்பப் பையில் கட்டியோ, ஃபைப்ராய்டு என்கிற தேன்கூடு போன்ற சமாச்சாரமோ - புற்றுநோயின் அறிகுறியோ இல்லாமல் இருந்தா- இது சாதாரண மெனோபாஸ் பிராப்ளம்தான் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அதற்கான உடற்பயிற்சியையும், உணவு முறைகளையும் பின்பற்றினாலே போதும்.

இதுபற்றிச் சொன்ன போது டாக்டர் கனகவல்லி - தன்னிடம் வந்த சில வினோதமான 'கேஸ்'களைப் பற்றிச் சொன்னார்.

"இது பதினைந்து வருஷங்களுக்கு முன்னால வந்த கேஸ். அந்தப் பெண்ணுக்கு முப்பதியேழு வயசு. லேட் மாரேஜ். எப்பவுமே மூணு வருஷத்துக்கு ஒரு தடவைதான் பீரியட்ஸ் வருமாம். சில நாட்களா வயிறு பெரிசாகி, கனத்துப் போச்சு. கட்டி இருக்காப் பல இருக்குன்னு வந்தா... அப்ப எல்லாம்

ஸ்கேன் கிடையாது. எக்ஸ்ரே எடுப்பது அத்தனை நல்லதில்லை. எதுக்கும் 'பதினைஞ்சு நாள் கழிச்சு வா'ன்னு சொன்னேன். சொன்னபடி வந்தா. நான் சந்தேகப்பட்டபடி வயித்துல குழந்தையோட இதயத் துடிப்பை நல்லாக் கேட்க முடிஞ்சது. அவளுக்கு லாட்டரி அடிச்ச மாதிரி சந்தோஷம். 'கமுக் மொழுக்'குனு குழந்தை பெத்து எடுத்துண்டு போனப்ப, அவ முகத்துல தென்பட்ட சந்தோஷத்தை என்னால இன்னமும் மறக்க முடியலே..."

"அதே மாதிரி இன்னொரு பேஷண்ட் கும்பகோணத்துல இருந்து வந்தா. நாப்பது வயசு. குழந்தையே இல்லாம இருந்து, இப்பத்தான் வயித்துல வந்திருக்கு. ஆனா டாக்டர் பத்து மாசம் முடிஞ்சும் இன்னும் குழந்தை பிறக்கலையேன்னு கேட்டா. கும்பகோணத்துல எத்தனையோ நல்ல டாக்டர் இருக்காங்க. காட்டலை. ஆனா வளை காப்பு, சீமந்தம் எல்லாம் மட்டும் ஒண்ணு விடாம செஞ்சிருக்காங்க. இங்கே வந்து பார்த்தா - யூட்ரஸ்லே பெரிய கட்டி. இதைச் சொன்னதும் 'ஓ'ன்னு அழுதா. 'ஐயோ டாக்டர்... நான் ஐநூறு ரூபாய் செலவழிச்சு வளைகாப்பு, சீமந்தமெல்லாம் செஞ்சிட்டேனே. இப்படியாச்சே'யின்னு. அந்த நாளுல ஐநூறு ரூபாய்ங்கறது பெரிய விஷயம். அப்பத்தான் நான் சொன்னேன்; ஐநூறு ரூபாய்ச் செலவு பண்ணினதுக்குப் பதிலா ஒரு டாக்டர்கிட்டே அஞ்சு ரூபாய் கொடுத்து டெஸ்ட் பண்ணியிருக்கலாமேயின்னு."

இப்படிச் சொன்ன டாக்டர் - அதிகக் கொழுப்பு அடிவயிற்றில் சேர்ந்தால் கூட, வயிறு கனத்து மெனோபாஸ்ஸா - பிள்ளையா என்றே தெரியாதபடி ஆகிவிடும் என்றார்.

டென்னிஸ் விளையாடுகிற பெண்களுக்குத் தொப்பை போடாதாம்.

"சரி.. லேடீஸ்ஸுக்கு நாப்பது வயசுல இந்த மாதிரி தொந்திரவு. ஆண்களுக்கு எந்த வயசிலும் ஒரு பிரச்னையும் கிடையாதா..."

நான் அங்கலாய்க்க, டாக்டர், 'பளிச்'செனக் கூறினார்.

"ஏனில்லே... 'நாப்பது வயசுல நாய் குணம்'னு இதனாலத்தான் பெரியவங்க சொல்லி வச்சிருக்காங்க. சோர்வு, தாம்பத்தியத்தில் இயலாமை.. தெரு முச்சந்தியில கூவிக் கூவி விற்கிற சூரணம், சிட்டுக்குருவி லேகியம், தங்கபஸ்பம்னு தேடித் தேடி வைக்கிறதே.. அதுதான் அவர்களோட மெனோபாஸ் சிம்டம். அதாவது, அவர்களோட விந்தணுக்கள் பலமிழந்துட்டு வர்றதுன்னு தெரிஞ்சுக்கலாம்..."

"என்ன இருந்தாலும் லேடீஸ்ஸை மாதிரி பொறுமையோட இருக்க ஜென்ட்ஸுக்கு முடியாதுதான் டாக்டர்."

நானும் சேர்ந்து முழங்கினேன்.

அடுத்த கவலை ஆரம்பமாயிற்று...

அது சரி... இந்த எக்ஸர்ஸைஸ்... டயட் இதையெல்லாம் சொன்னீங்கன்னா - இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கிறவங்களுக்கு உபயோகமாவாது இருக்கும்...

"காலையில பிரேக்ஃபாஸ்ட் அவசியம் அனு. ஆறு மணிக்கு ஒரு காப்பியைக் குடிச்சிட்டு மத்தியானம் ஒரு மணி வரைக்கும் காயக் காயக் கிடந்துட்டு, அப்புறம் ஒரேயடியா வாரி வளைச்சுக் கட்டிட்டு, மெகா சீரியல் பார்த்துட்டே ஒரே இடத்துல உட்கார்றதோ இல்லே அப்படியே சாய்ஞ்சு, மத்தியானம் காப்பி வரைக்கும் தூக்கம் போடறதோ கூடாது. பிரேக்ஃபாஸ்ட்னு இட்லி, பொங்கல், வடைன்னு உடுப்பி ஹோட்டலையே வீட்டுக்குக் கொண்டு வரவும் கூடாது. காலையில வெறும் வயிற்றோட கொஞ்சம் எக்ஸர்ஸைஸ் அப்புறம்... சோயா பீன்ஸ், கார்ன்ப்ளேக்ஸ், ஆடை எடுத்த பால் சாப்பிடலாம்.

டாக்டர் சொல்லச் சொல்ல எங்கேயிருந்தோ 'நறநற'வெனப் பல் உடைபடும் சத்தம். வேறு யாருமில்லை. மைலாப்பூர் கௌரிதான்.

மனசு விட்டுப் போகாதே கௌரி. இந்த உடற்பயிற்சி + டயட் ரொம்ப ஈஸியாக்கிக்கலாம். அடுத்த அத்தியாயத்துல நம்ம தோஸ்த் 'டயபடீஸ்'காக டாக்டரைப் பார்த்துட்டு எழுதுவேன் இல்லையா அப்ப சொல்றேன் பொறு... காத்திருப்பதிலும் நன்மை உண்டுங்க!

(கருவறைக் கதை தொடருமுங்க)

வெஜிடபிள் பிரியாணி செய்து இறக்கியவுடன் பிரட்டை சிறு துண்டுகளாக்கி சிறிது கடலை மாவில் உப்பு காரப் பொடி கொஞ்சம் போட்டு பஜ்ஜி மாவு போல் கலந்து அதில துண்டுகளை லேசாகப் பிரட்டி எடுத்துப் பொரித்து பிரியாணியில் கலந்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். பிரட் துண்டு சாப்பிடுவதற்கு சப்பென்று இல்லாமல் இருக்கும்.

— ச. ரஞ்சனி சங்கரன்.





தேடல்!

"டேய், அர்விந்த் என் மூக்குக் கண்ணாடியை கொஞ்சம் தேடிக் குடுடா, ப்ளீஸ்" என்று கார்த்தாலே எழுந்ததும் தேட ஆரம்பித்தால் ராத்திரி படுக்கப் போகும் வரை தேடுவதே என் வேலை. அது எதிரிலேயே இருந்தாலும் கண் தெரியாது தூரப் பார்வை ஆயிற்றே.

இந்தக் கண்ணுக்குத்தான் வயசு எப்படித் தெரியுமோ? நாற்பது வயதானால் போதும் இந்த சாளேஸ்வரம் – சனீஸ்வரன் மாதிரி எங்கிருந்தோ வந்து விடும். தலைக்குக் கறுப்புச் சாயம், முகத்திற்கு மேக்-அப், வயது முப்பது கூட மதிக்க முடியாது. ஆனால் கண் வயதைக் காட்டிக் கொடுத்து விடும். யாராவது எதையாவது காட்டி படிக்கச் சொன்னால் ஒரு அசட்டுச் சிரிப்பு. தலையை வளைத்து, கண்ணை இடுக்கி, ஊஹூம் என்ன செய்தாலும் ஒரு அட்சரம் கூடத் தெரியாது.

பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன், அர்சுனனுக்குத் தன் விஸ்வரூபத்தைக் காட்டிய பொழுது, "அர்ச்சுனா, உன் ஊனக் கண்களால் என் உருவத்தைப் பார்க்க முடியாது. உனக்கு ஞானக் கண்கள் தருகிறேன்" என்றான். ஆண்டவன் கொடுத்த கண்களில் அர்ச்சுனனுக்கு அண்டசராசரமும் தெரிந்தனவாம். அது போல் கண்ணாடி மூக்கில் ஏறினால்தான் உலகமே தெரிகிறது.

இந்தக் கண்ணாடி தேடலில் ஆரம்பித்தால் தேடுவதே வேலை. பொழுது விடிந்ததும் காப்பிக் கடை.

"டேய் ஆனந்த் – பால் கவர் கட் பண்ற கத்திரிக்கோலைக் கொஞ்சம் தேடிக் குடுடா. பல்லு தேய்ச்சதும், அந்தக் காப்பி தொண்டைக் குழியிலே விழறவரைக்கும் உயிரே போயிடறது" – இது நான்.

"போம்மா எப்போ பார்த்தாலும் எதையாவது



தேடிக்கிட்டே இருக்கே. ஒரு இடமா வைக்கக் கூடாதா?" இது என் பிள்ளை.

காப்பிக் கடை ஒருவிதமாக முடிந்தது. அடுத்தது சமையல் ஆரம்பம். ஆபீஸ் அவசரம், ஸ்கூல் அவசரம், வேலைக்காரி அவசரம். டெலிபோன் அலறல், அவசர அவசரமாய் சமையலுக்கு ரெடியானேன். பிரஷர் குக்கர் ரெடி பண்ணி காஸ் அடுப்பில் வைத்தாயிற்று. மறுபடியும் தேடல்.

''டேய் பசங்களா, குண்டு எங்கே பாருங்கடா. குண்டு எங்கே பாருங்கடா, குண்டைக் காணோம். உங்களுக்காகத் தானே உழைக்கிறேன். இல்லைன்னா ஒரு தம்ளர் தண்ணீரை குடிச்சிட்டு அக்கடான்னு விழுந்து கிடப்பேன்."

தேடல்





"என்ன குண்டும்மா நம்ப வீட்டிலே இருக்கு. கண்டிரி பாம்மா இல்லே ஏ.கே. 47ஆ? உரக்கச் சொல்லாதே. தீவிரவாதின்னு நம்பளைப் பிடிச்சு உள்ளே போட்டிடுவான்'' என்றான் என் பிள்ளை.

"எனக்கு எதுக்குடா கண்டிரி பாம்மும் மண்ணாங்கட்டியும். பிரஷர் குக்கர் குண்டை காணோம்டா. வெயிட் வைக்காட்டா எப்படிச் சமையல் ஆகும்?"

''இனிமே குண்டைக் காணோம்னு, குண்டைத் தூக்கிப் போடாதே. அதைப் பிரஷர் குக்கர் கூடவே வை. தேடாமல் இருக்கலாம்" என்றார் என் கணவர்.

எப்படியோ ஒரு விதமாக சமையல் ரெடி ஆயிற்று. அதற்குள் குளித்து

விமலா வாசுதேவராவ்

டிரஸ் செய்து கொண்டு ரெடியான என் கணவரின் குரல் உச்சஸ்தாயியில் கேட்டது. "என்ன வீடடா இது. தேடித் தேடி என் பிராணன் போறது. ஒரு கால் இருக்கு. இன்னொரு காலைக் காணோம்..."

சமையல் அறையில், 'பிஸி'யாக இருந்த நான், "டேய் ஆனந்த். அப்பாவைப் போய்ப் பாருடா. சித்த முன்னாடி இரண்டு காலாலேயும் நடந்து சமையல் உள்ளுக்கு வந்தாரே உங்கப்பா. இப்ப ஒரு காலைக் காணோம்னு சொல்றாரே என்ன கன்றாவிடா. இந்த வீட்டிலே எதைத் தேடறதுன்னு ஒரு விவஸ்தையே இல்லையா?" என்றேன்.

இன்னும் உச்சஸ்தாயியில் என் கணவர் கத்தினார். "காலை யாரு தேடினா? பகவான் புண்ணியத்திலே இரண்டு காலும் இருக்கு. நான் "சாக்ஸ்"ஸை தேடறேன். ஒரு கால் சாக்ஸ் இருக்கு. இன்னொன்னு காணோம்."

ஒருவிதமாக சாக்ஸ் தேடும் படலம் முடிந்தது. அதற்குள் அவர் டிபன் காரியரை நான் ரெடி பண்ண ஆரம்பித்தேன். மறுபடியும் தேடல்தான்.

"டேய் அப்பா டிபன் காரியர் ஸ்பூனை தேடிக் குடுடா. பத்திரமா இருக்கணும்னு எங்கேயோ வைச்சுட்டேன்."

"அம்மா, டேய் டேய்ன்னு எங்களை எப்பப் பார்த்தாலும் தேடறதுக்கே கூப்பிட்டா நாங்க எப்போ படிக்கிறது? பேசாம ஒரு வேலைக் காரியை சம்பளம் கொடுத்து தேடறதுக்குன்னே வைச்சிக்கோ" என்று சிடுசிடுத்தான் ஆனந்த்.

ஒருவிதமாக டிபன் காரியரை பாக் பண்ணி ஆயிற்று. "இதோ பாருங்க. நினைவா டிபன் காரியரை எடுத்துக்கிட்டுப் போங்க" என்றேன் நான்.

அதற்குள் என் கணவர், "என் கார் சாவி

எங்கள் வீட்டு கடாரங்காய் மரத்தைப் பார்த்த என் தோழி அதன் இலையைப் பார்த்துப் பறித்து நறுக்கி வெறும் வாணலியில் வாட்டினார். கூடவே சிறிது உ. பருப்பு, பெருங்காயம், உப்பு, புளி, வரமிளகாய் வறுத்து இலையுடன் போட்டு மிக்ஸியில் பொடிக்க... சும்மா சொல்லக் கூடாது. கடாரங்காய் இலைப் பொடி சூடான நெய் + சாதத்தோடு சூப்பராக அமைந்து விட்டது.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



யைத் தேடு. அது கிடைச்சாத்தான் நான் ஆபீ ஸுக்குப் போக முடியும்" என்றார்.

"சரியாப் போச்சு. நேத்து நீங்க வந்ததும் எங்கே வைச்சீங்கன்னு நினைவுபடுத்தி பாருங்க" என்றேன் நான்.

"அது நினைவு இருந்தா நான் ஏன் தேடறேன்? அந்த மானேஜர் என்னைக் கன்னா பின்னான்னு திட்டினான். ஒரே டென்ஷன். வீட்டு அட்ரஸ் தேடாம வந்து சேர்ந்தேனே அதே பெரிசு" என்றார்.

"டேய் நரேன், பாவம்டா அப்பா. நமக் காகத்தானே இத்தனைக் கஷ்டமும் படறார். மானேஜர் சனியன்கிட்டே வசவு வாங்கறார். சாவியைத் தேடிக் குடுடா" என்றேன்.

நல்ல காலம் சாவி கார்லேயே இருந்தது. அப்பா, ஒரு சூறாவளி ஓய்ந்தது.

"டேய் அரவிந்த்.. அரவிந்த்" ஒரே கூப்பாடு. என் பெரிய பிள்ளை சின்னவனை கூப்பிடு கிறான். "டேய், டேய் என் ஸ்கூல் பஸ் வர நேரமாயிடுத்துடா. நேத்து என் பிரண்ட்டோட புக்கை காப்பி பண்ணணும்னு வாங்கிட்டு வந்தேன். எங்கேயோ காணோம். ப்ளீஸ் தேடிக் குடுடா..."

'ஹரே ராமா. இவனும் தேடுகிறானா? தேடலில்தான் எத்தனை விதம்.'

ஒருவிதமாக நோட் புக் கிடைத்து அவனும் போய் விட்டான். வீடு கிட்டத்தட்ட காலி. நானும் என் கடைசி பிள்ளையும்தான். எனக் குக் கீதை கிளாஸுக்குப் போக வேண்டும். எப்பவும் நான்தான் லேட். ஆ... வீட்டுச் சாவி எங்கே? நான் கிளாஸுக்குப் போனதும் அர விந்தும் வெளியே போய் விடுவானே கிளாஸி லேர்ந்து திரும்பி வந்தா எப்படி உள்ளே வரது...

"ஆனந்த் வீட்டுச் சாவியைத் தேடுடா. நேத்து மார்க்கெட்லேர்ந்து வரச்சே டெலி போன் சனியன் அலறியது. அதன் வாயை அடக்க அவசரமா உள்ளே வந்தேனா? சாவியை எங்கேயோ வைச்சிட்டேன். தேடுடா ப்ளீஸ்" என்றேன்.

"அம்மா கூல் டவுன். இரு. இரு. முதல்லே என் பெயர் அரவிந்த். ஆனந்த் இல்லே. மூன்று பேர் இருக்கச்சேயே உனக்கு உன் பிள்ளைகள் பெயர் மறந்துடறதே. இன்னும் பத்து பேர் இருந்தா என்ன செய்வே?" என்றான் அரவிந்த்.

"எனக்கோ ஒரே டென்ஷன். என்னவோ செய்வேன் போடா. நம்பர் ஒன்னு, ரெண் டுன்னு கூப்பிடுவேன். போடா" என்றேன்.

ஒருவழியாக கீதா வகுப்புக்கு லேட்டாகப் போய்ச் சேர்ந்தேன். ஆசிரியர் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்....

"...ஆண்டவனை எங்கேயும் வெளியே தேடாதே. அவன் உன் உள்ளத்திலேயே இருக் கான். உன்னிடத்திலேயே அவனைத் தேடு..." நான் மயக்கம் போடாத குறைதான்.

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 – ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் அங்காரக பகவான் 8ஆம் இடத்தில் ஆட்சி பெற்று சஞ்சாரம் செய்வது சற்று தொல்லை கலந்த நன்மையை உண்டுசெய்யும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான எந்த ஒரு விஷயத்திலும் தடங்கலுக்குப் பின்னரே நன்மையை எதிர்பார்க்கலாம். வருமானம் பற்றாக்குறை நிலையிலேயே காணப்படக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான வளர்ச்சியையே காண முடியும். கலைஞர்களின் முயற்சிகள் சில சாதாரண வாய்ப்புகளை மட்டுமே பெறக்கூடும்.

		சனி	ராகு சுக்கிரன் குரு
	10.8.2001 - சிம்ம - புதன் 16.8.2001 - சிம்ம - சூரியன் 21.8.2001 - கடக - சுக்கிரன் 26.8.2001- தனுசு- செவ்வாய் 27.8.2001 - கன்னி - புதன்		சூரியன் புதன்
கேது	செவ்வாய்		

வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே காணப்படுவதால் வியாபாரிகள் முழுத்திருப்தியடைய வழியில்லை. மாணவமணிகள் மாதத் தொடக்கத்தில் சற்றே சோர்வாகக் காணப்பட்டாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் இயல்பான சுறுசுறுப்பைப் பெற்று இயங்குவீர்கள். குடும்பத்தில் எல்லாருமே ஒத்துழைப்பைத் தருவார்கள் என்பதால் பெண்களுக்கு குடும்ப நிர்வாகத்தில் சிக்கல்கள் எதுவும் எழ வாய்ப்பில்லை.

குடும்ப நிலையில் நிம்மதி இருக்குமெனினும் அவ்வப்பொழுது சில பிரச்னைகள் தலைதூக்கக்கூடும். வீண் வம்புகளில் தலையிடாமல் இருப்பது அவசியம். புதிய முயற்சிகள் எதையும் இப்போது தொடங்க வேண்டாம். உடல் நலத்தில் கவனம் தேவை. பயணத்தால் ஒரு நன்மையுண்டென்றாலும் அதிலும் கவனம் தேவை.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு கொண்டைக்கடலை நிவேதனம் செய்து வணங்கி வாருங்கள், உங்கள் பிரச்னைகள் யாவும் தீரும். செழிப்பு ஏற்படும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவானின் சஞ்சாரம் தற்போது அனுகூலம் செய்தாலும் ராகுவுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் சிறிது சலனங்களை உண்டுசெய்யும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறுவதில் ஓரளவு வெற்றி கிட்டும். குறைந்தபட்சம் இடமாற்றம் மட்டுமாவது உடனடியாகக் கிடைக்கக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான வளர்ச்சி காண இடமுண்டு. எனினும் வருவாய் திருப்தி தராது. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடுமாயினும் பொருளாதார நிலை உயர வழியிராது.

மாணவமணிகள் கூடியவரை சுறுசுறுப்பாகவே இயங்கி பாடங்களில் கவனம் செலுத்துவீர்களாயினும் அவ்வப்போது சோர்வு தட்டக்கூடும். அதற்கு இடங்கொடாதீர்கள். வியாபாரம் மாதம் முழுவதும் ஒரே சீராக சுமாரான லாபத்தைத் தரக்கூடிய அளவிலேயே நடைபெற்று வரும் என்பதால் வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தியடைய வழியில்லை. பெண்களுக்குக் குடும்ப நிலையில் எந்தப் பிரச்னையும் இல்லையெனினும், வெளிவட்டாரத்தில் சில சிக்கல்களைச் சந்திக்க நேரும்.

குடும்ப நிலையில் சுமுகமான நிலையே தென்படும். சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறவும் இடமுண்டு. பணப்புழக்கம் சுமாராக இருக்கும். கொடுக்கல் வாங்கலில் எச்சரிக்கை தேவை. பழைய

ஆகஸ்ட் 2001

நண்பர் ஒருவரைச் சந்திக்க நேரும். அரசியல் தொடர்புகள் சில நன்மைகளைத் தரக்கூடும்.

நீங்கள் இராகு, கேதுவுக்கு ப்ரீதியாக செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் இராகு காலத்தில் துர்கைக்கு தீபம் ஏற்றி வைத்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் கவலைகள் நீங்கும். களிப்பு பிறக்கும்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

புதன் சூரியனுடன் சேர்ந்து அனுகூலமான சூழ்நிலையில் சஞ்சரிக்கிறார். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற்று மகிழக்கூடும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு உண்டு. எனினும் சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு இராது. தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளின் உதவியால் முன்னேற்றம் காண முடியும். ஆயினும் அவர்களையே முழுமையாக நம்பி எதையும் ஒப்படைக்காதீர்கள். கலைஞர்கள் சாதாரணமான சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும்.

மாணவமணிகள் பாடங்களில் அதிகக் கவனம் செலுத்தி பரபரப்பாக இயங்குவீர்கள். வியாபாரிகளுக்குச் சுமாரான முறையிலேயே வியாபாரம் நடைபெறுவது வருத்தமளிக்கக் கூடும். எனினும் வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு தொடர்ந்து நல்ல முறையில் இருந்து வருவது ஆறுதல் தரும். பெண்கள் கூடியவரை நிம்மதியான சூழ்நிலையில் மனமகிழ்ச்சி கொள்ள வழியுண்டு. ஓரளவு மறைமுகச்



வாழைக்காய் முற்றியதைத் தண்ணீர் சேர்க்காமல் குக்கரில் தோலுடன் வேகவைக்க வேண்டும். பிறகு ஆறிய பிறகு தோலை உரித்துத் துருவியில் துருவி காரட், மாங்காய்த் துருவலுடன் உப்பு பச்சை மிளகாய் கலந்து பரிமாற பார்க்கவே அழகாக இருக்கும். ஒரு மாறுதலுக்காகச் செய்யலாம்.

– ராஜி குருசுவாமி.

சேமிப்பும் உண்டு.

குடும்ப நிலையில் குதூகலத்துக்குக் குறைவிராது. எழுத்துத் துறை, அறிவியல் துறை போன்றவற்றில் உள்ளவர்கள் முன்னேற்றம் காணக்கூடும். எதிரிகள் விலகிச் செல்வார்கள். யாரிடத்திலும் கோபத்தைக் காண்பிக்காதீர்கள். அக்கம்பக்கத்தினரால் சிறு சிக்கல் நேர இடமுண்டு. மாத இறுதியில் ஓரிரு அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளை எதிர்பார்க்கலாம்.

நீங்கள் சண்முக கவசம் பாடல்களைப் பாராயணம் செய்வதுடன், முருகப் பெருமானை செவ்வாய்க்கிழமைகளில் சிவப்பு நிற மலர்களால் அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் யாவும் நீங்கி, இனிய சூழ்நிலை உதயமாகும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சனி பகவானின் சஞ்சாரம் தங்களுக்கு அனுகூலமான சூழ்நிலையை உண்டுசெய்கிறது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் திருப்திகரமான நற்பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் வருமானங்களும் கிடைக்க வழியுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலை காண இடமுண்டு. கலைஞர்கள் பெறக்கூடிய புதிய வாய்ப்புகளின் மூலம் பொருளாதார வளர்ச்சியையும் காணக்கூடிய வாய்ப்புண்டு.

மாணவமணிகள் பாடங்களில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு காட்டுவதுடன், புதிதாக அமைந்துள்ள மாணவ நண்பர்களுடன் இனிய முறையில் பழகி வருவீர்கள். போட்டி, பந்தயங்களில் ஈடுபாடு காட்டுவீர்கள். வியாபாரம் நல்ல முறையிலேயே நடைபெற்று வியாபாரிகளுக்கு மகிழ்ச்சியூட்டுமாயினும், பொருள்களை அதிக அளவில் இருப்பு வைக்காதீர்கள். அரசியல்வாதிகள் பிரகாசமான சூழ்நிலையைக் காணக் கூடும்.

குடும்ப நிலையில் இனிய சூழ்நிலை நிலவி வரும். ஞானமார்க்கத்தில் ஈடுபாடு கூடும். இரக்க குணம் நிரம்பிக் காணப்படும். தர்மப் பணிகளில் நாட்டம் மிகுந்து தர்மங்களைச் செய்ய முனைவீர்கள். உஷ்ண ஆதிக்கத்தால் உடல்நலத்தில் சிறு பாதிப்பு தோன்றி மறையும். புத்திர வழியில் கவனம் தேவை.

நீங்கள் ஆதித்ய ஹிருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைத் தினமும் படித்து வணங்கி வருவதும் தினமும் சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதும் உங்கள் கவலைகள் யாவற்றையும் போக்கி செழிப்பான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்

ராசிக்கு 12ல் சூரிய பகவான் சஞ்சாரம் செய்தாலும் மாத மத்தியில் நல்ல முன்னேற்றத்தை எதிர்பார்க்கலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான எந்த விஷயத்திலும் விருப்பம் எதுவாயினும் எளிதில் நிறைவேற்றிக் கொள்வீர்கள். வருமானங்கள் பெருகி, சேமிப்பு கூடும். தொழிற்பிரிவினர் மிக நல்ல முறையில் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள். வருமானமும் திருப்திகரமாய் இருக்கும். கலைஞர்கள் புகழும் பெருமையும் பெறக்கூடிய நிலையில் முன்னணி நிறுவனங்களிலிருந்து புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வரக்கூடும்.

மாணவ மணிகள் மிகவும் கவனமாகவும் ஆர்வத்துடனும் படிப்பில் கவனம் செலுத்தி அனைவரின் பாராட்டுக்களையும் பெறுவீர்கள். வியாபாரம் பெருமளவில் லாபம் தரக்கூடிய வகையில் அமைந்து வியாபாரிகளைப் பெரு மகிழ்ச்சி கொள்ளவைக்கும். குடும்பச் சம்பவங்கள் யாவும் மனத்திற்கினிய முறையில் நடைபெற்று பெண்களைக் களிப்பில் ஆழ்த்தக்கூடிய நிலையுண்டு.

குடும்ப நிலையில் திருப்திகரமான சூழ்நிலை நிலவி வரும். அறிவாற்றல் பெருகிக் காணப்படும். பேச்சாற்றல் வெளிப்படும். பணப் புழக்கம் திருப்திகரமாக இருக்கும். மாத மத்தியில் ஓரிரு அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளும் உண்டு. கொடுக்கல் வாங்கல் இனங்களில் லாபம் காண்பீர்கள். தெய்வப் பணிகளை நிறைவேற்றி மகிழ்வீர்கள். பெண்களின் சேமிப்பு கூடும். தெய்வ பலம் துணை செய்யும்.

நீங்கள் பார்த்தசாரதிப் பெருமானுக்கு சனிக்கிழமைகளில் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் செல்வச் செழிப்பு மேலோங்கி விளங்கும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

புதன், சூரியன் சஞ்சாரம் நல்ல முன்னேற்றத்தை உண்டு செய்யும். உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பியவண்ணமே இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றை எளிதில் பெற முடியும். தொழிற் பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். எனினும் கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பை எதிர்பாராமல் உங்கள் சொந்த முயற்சிகளையே நம்பிச் செயல்படுவது அவசியம். கலைஞர்கள் பெறக்கூடிய வாய்ப்புகளால் பொருளாதார நிலையிலும் குறிப்பிடத்தக்க வளர்ச்சியைப் பெறக்கூடும்.

மாணவமணிகள் புதிய சூழ்நிலையில் புதிய மாணவர்களிடையே நல்லவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பழகி, சுறுசுறுப்பாக இயங்கி வருவீர்கள். வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெற்று வியாபாரிகள் பெரும் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள். குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெண்கள் சிறப்பான நற்பெயரைப் பெறக்கூடுமாயினும் உடல்நலத்தில் மட்டும் போதிய கவனம் செலுத்த நேரும்.

குடும்ப நிலையில் சிறப்பான சூழ்நிலை நிலவி வரும். உங்கள் மதிப்பு பல வகையிலும் உயர்ந்து காணப்படும். எதிரிகளின் பலம் குறையும். நீண்ட தூரப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளவும். அதன் மூலம் நன்மையடையவும் வாய்ப்புண்டு. புனிதப் பணிகளில் ஈடுபாடு கூடும். ஆலயதரிசனம், மகான்களின் தரிசனம் உண்டு. உடல்நலத்தில் மட்டும் அவ்வப்போது சிறு தொல்லைகள் ஏற்பட்டு விலகும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் குரு பகவானுக்கு ப்ரீதியாக கொண்டைக்கடலை நிவேதனம் செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் பிரச்னைகள் யாவும் விலகி செழிப்பான சூழ்நிலை உதயமாகும்.

பன்னீர் சென்னா :

ரொஸகுல்லா செய்வதற்கு பாலில் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்தோ, தயிர் கலந்தோமானால் அக்குவேறு, ஆணி வேறாக முடிந்து விடுமே. அதை வடிகட்டினால் மேலே பாலாடைக் கட்டி (பன்னீர்) அங்கு 'சென்னா' என்பார்கள். வடிகட்டின தண்ணீர்தான் 'வே-வாட்டர்' இது வாந்திக்கு, வயிற்றுப் போக்கிற்கு, வெய்யில் காலத்தில் பேதி, டீ ஹைரட்ரேஷன் (உடம்பில் தண்ணீர் வற்றி விடும் நிலைமை) எல்லாவற்றிற்கும் சிறந்த நிவாரணி. இதிலும், இளநீரிலும் ''பனங் கல்கண்டு'' சேர்த்தும் சாப்பிடலாம்.

– விசாலம் நாராயணசுவாமி.





காலியான அல்லது காலியாகாத காஸ் சிலிண்டரை கோணிப் பை அல்லது மிதியடி மீது வைத்து இழுத்தால், மண்டை உடைவது போல் வரும் சத்தத்தைத் தவிர்க்கலாம். ஃப்ளாட்டுகளில் இது பெரிய பிரச்னையாக இருக்கும். சுலபமாகத் தவிர்க்கலாம்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

அஷ்டம சனி நடைபெற்று வந்தாலும் ராசிநாதன் சுக்கிரனும், பாக்கியாதிபதி புதனும் நன்மை தரக்கூடிய வகையில் சஞ்சாரம் செய்கிறார்கள்.

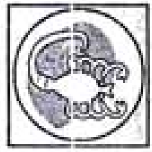
உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறக்கூடுமாயினும், உங்கள் சகபணியாளர்கள் தடங்கல்களை ஏற்படுத்தித் தள்ளிப் போகக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான வளர்ச்சியைப் பெறக்கூடுமாயினும் வருவாயில் உயர்வு இராது. கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயன்று சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவது சாத்தியமாயினும், பெரும் நன்மைகளை அவை தருவதற்கில்லை.

மாணவமணிகள் பெரும் ஈடுபாட்டுடன் படிப்பில் அக்கறை காட்டி பெற்றோரின் பாராட்டுகளைப் பெறக்கூடும். வியாபாரம் பெருமளவில் லாபம் தராவிடினும் நஷ்டமில்லை என்ற அளவில் நடைபெறுவது வியாபாரிகளுக்கு அரைகுறை மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடும். குடும்பத்தில் எவ்விதமான சிறு பிரச்னையும் எழ வாய்ப்பில்லாத நிலையில் பெண்களின் மனம் நிம்மதியில் ஆழ்ந்திட இடமுண்டு.

குடும்ப நிலையில் இனிய சூழ்நிலை நிலவி வரும். எதிரிகள் அடங்கிப் போவார்கள். தெய்வப் பணிகளிலும், தருமப் பணிகளிலும் ஈடுபாடு கூடும். மகான்களின் தரிசனம் கிட்டும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும். அதனால் அனுகூலமும் உண்டாகும். பணப் புழக்கம் திருப்தி தரும். வேலையில்லாமல் அவதிப்படுபவர்கள் இப்போது ஏதேனும் ஒரு வேலையைப் பெறக்கூடும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் யாவும் விலகி, சுபிட்சமான நிலை ஏற்படும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 -ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

செவ்வாய் ஜன்ம ராசியில் ஆட்சி பெற்று நன்மை உண்டு செய்கிறார் என்றாலும், சற்று கவனம் தேவை.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவது சாத்தியமாயினும் திடீரென்று சில தடங்கல்கள் ஏற்பட்டுத் தள்ளிப் போக நேரும். சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பைப் பெற முயலுங்கள். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான முன்னேற்றத்தைக் காணும் நிலையுண்டு. கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பையோ உதவிகளையோ மட்டும் எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

மாணவமணிகள் மாதத் தொடக்கத்தில் இயல்பான சுறுசுறுப்புடன் பாடங்களில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்தி வந்தாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் சில நாள் உற்சாகமிழந்து காணப்படக்கூடும். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே நடைபெறும் என்பதால் வியாபாரிகள் ஓரளவு திருப்தியே காண முடியும். குடும்ப நிர்வாகத்திலும் சரி, வெளிவட்டார பழக்கங்களிலும் சரி பெண்கள் நற்பெயரைப் பெற்று மகிழ்ச்சியடைவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கலகலப்பும் சலசலப்பும் கலந்து காணப்படும். எதிலும் சற்று நிதானமாக நடந்து கொள்வது நன்மை தரும். பெரியவர்களின் அறிவுரைகளைக் கேட்டு அதன்படி நடப்பது சிறப்பாகும். வீண் தகராறுகளில் தலையிடாமல் தவிர்ப்பது அவசியம். வேற்று மொழி மதத்தைச் சேர்ந்தவர்களின் உதவி கிட்டும். பத்திரிகைத் தொழில் சிறப்பான முன்னேற்றம் தரும். பெண்களின் சேமிப்பு, மகிழ்ச்சி தரும் வகையில் அமைந்திருக்கும் என்பதால் உற்சாகம் மிகுந்து காணப்படும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

சனி, குரு சஞ்சாரம் நன்மைகளை உண்டு செய்யும்.

கடந்த கால கசப்பான நிகழ்ச்சிகள் மாறக் கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றை மட்டுமின்றி வருமானங்களையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் தொழிலை விரிவுபடுத்தக்கூடிய அளவுக்கு முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண முடியும். அரசு வழி நன்மைகளும் அமையக் கூடும். கலைஞர்கள் புகழ், பெருமை மட்டுமின்றி பொருளாதார முன்னேற்றமும் அடையக்கூடிய வகையில் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ முடியும்.

மாணவமணிகள் கல்வி தொடர்பான பாடங்களில் மட்டுமின்றி, போட்டி பந்தயங்கள் போன்றவற்றிலும் சிறப்பான நிலையை எட்டுவீர்கள். வியாபாரிகளுக்குப் பெரும் லாபம் கிடைக்கும் வகையில் வியாபாரம் நல்ல முறையில் சிறப்பாக நடைபெறும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் கடிதம் உங்கள் கைப்பட எழுத நேரும் போது கவனம் தேவை.

குடும்ப நிலையில் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும். நல்லவர்களின் தொடர்பு கிட்டும். தெய்வப் பணிகள் நிறைவேறும். கொடுக்கல், வாங்கல் ஆதாயம் தரக்கூடும். உடன்பிறப்புகள் உதவுவார்கள். தந்தையின் நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும். உறவினர் வருகை உண்டு.

நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமைகளில் முருகப் பெருமானை சிவப்பு மலர்கள் தூவி வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் நீங்கி, களிப்பு பொங்கும் நிலை ஏற்படும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

தற்போது கோட்சார சூழ்நிலை முழு லாபம் தரக்கூடியதாக அமையவில்லை. சற்று கவனத்துடன் இருக்க வேண்டிய மாதம் இது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற முயலாமல் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளை ஒழுங்காக முடித்து உயர் அதிகாரிகளின் நல்ல அபிப்ராயத்தைப் பெற முயலுவதே இப்போது உங்கள் முதற்பணியாக இருக்க வேண்டும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெறுவதில் தடையேதும் இராது. கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமையக்கூடுமாயினும் அவை எந்த முன்னேற்றத்தையும் தருவதாக இராது.

மாணவமணிகள் பரபரப்பு மிகுந்த மன நிலையினராகக் காணப்படுவீர்கள். சிலருக்கு விளையாட்டு, பந்தயங்களில் ஆர்வம்மிகுந்து காணப்படக்கூடும். வியாபாரிகளுக்கு முழுத் திருப்தி ஏற்படும் வகையில் வியாபாரம் நடைபெற வாய்ப்பில்லை என்றாலும் சுமாராக நடந்து வரும். மேலும் பழைய பாக்கிகள் சில வசூலாவதன் மூலம் நிலைமை சீரடையும். குடும்பத்தில் ஓரிரு சிறு சிக்கல்கள் ஏற்படுமாயினும் அதையெல்லாம் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து பெண்கள் அனைவரின் பாராட்டுகளையும் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் ஓரிரு மனக்கசப்புகள் ஏற்படக்கூடுமாயினும் அவை உடனடியாக நீங்கி இயல்பான சுமுக நிலை ஏற்பட்டு விடும். சகோதர வழியில் உதவிகள் கிடைக்கும். பண நடமாட்டம் சுமாராகக் காணப்படும். பணப் புழக்கம் உள்ள தொழிலில் உள்ளவர்கள் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம். புத்திர வழியில் சிக்கல்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் குருபகவானுக்கு கொண்டைக்கடலை நிவேதனம் செய்து வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் நீங்கி, இனிய சூழ்நிலை தோன்றும்.



கும்ப ராசி :

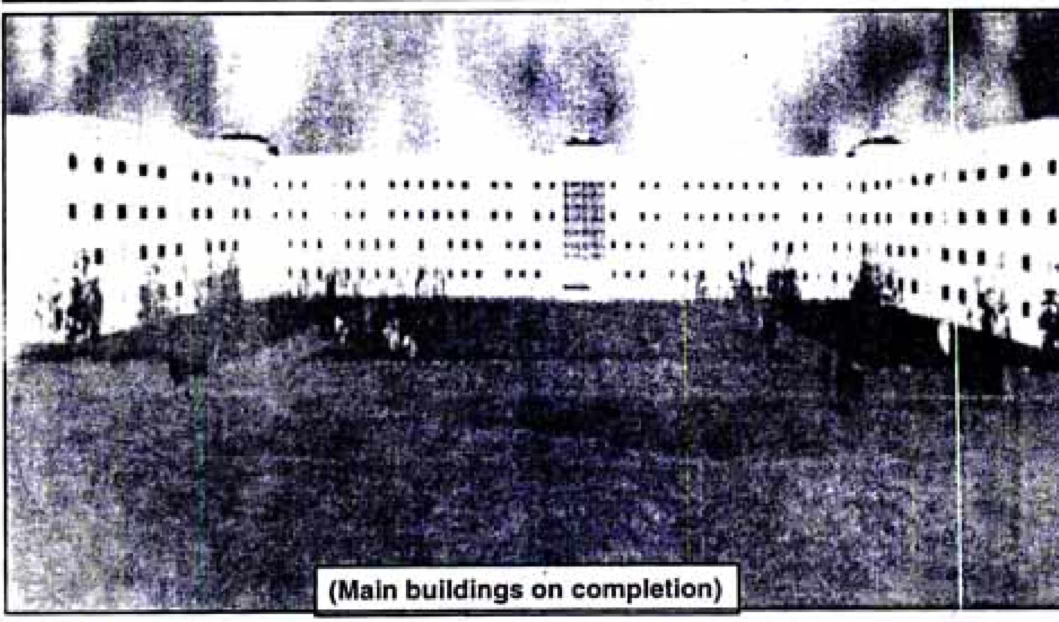
அவிட்டம் 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்

தற்போது குருப்பெயர்ச்சி

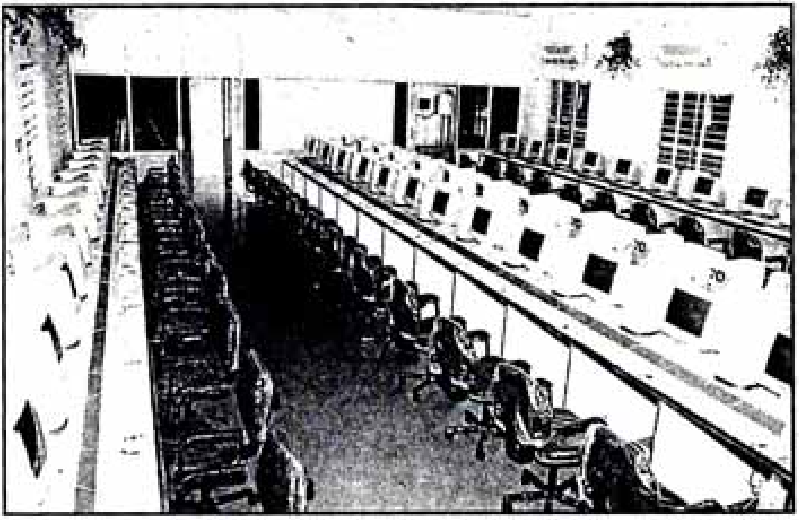
முதன் முதலாக அப்பம் செய்பவர்கள் கோதுமை மாவு, அரிசி மாவு, மைதா மாவு மூன்றையும் சமமாகக் கலந்து மொத்த மாவில் பாதி அளவிற்கு வெல்லம் சேர்த்துச் செய்ய கலையாமல் வரும். அப்பம் செய்யும் போது தேங்காய்த் துருவலை அப்படியே சேர்க்காமல் தேங்காயை அரைத்துச் சேர்க்க சுவையும் மணமும் கூடுவதுடன் அப்பம் வாலும் தோலுமாக இருக்காது.

– ராஜி குருஸ்வாமி.





(Main buildings on completion)





பாவை பொறியியல் கல்லூரி

சிறப்பு அம்சங்கள்:

* தேசிய நெடுஞ்சாலையில் சேலத்திலிருந்து 30 கி.மீ. தொலைவிலும் நாமக்கல்லிலிருந்து 18 கி.மீ. தொலைவிலும் கல்லூரி அமைந்துள்ளது.
* இயற்கையான சூழலில் சுமார் 48 ஏக்கர் பரப்பளவில் அமைந்துள்ளது.
* துவங்கிய முதல் ஆண்டிலேயே அனைத்து வசதிகளும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
* Computer Lab with all 'WIPRO' System.
* High-Tech Laboratories.
* 4000 புத்தகங்கள் மற்றும் 50 இந்திய/ சர்வதேச journals / magazines கொண்ட நூலகம்.
* One to one attention and Tutor System.
* Separate Hostel for Boys and Girls.
* College Bus from Salem, Namakkal, Trichengode, Rasipuram and Attur.

அனுகூலமாக தெரிந்தாலும், மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரங்களால் சிறிய தொல்லைகளை சந்திக்க நேரிடும்.

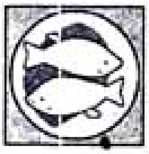
உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு ஆகியவற்றைப் பெறுவதில் தடங்கல் உண்டாகும். உங்கள் சக பணியாளர்களே இதற்குக் காரணம் என்பதால் அவர்களைச் சமரசப்படுத்த முயலுங்கள். இல்லையேல் பிரச்னைகள் மேலும் வளரக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான குறைந்தபட்ச முன்னேற்றத்தையே காண முடியுமாயினும் வருவாயில் உயர்வை எதிர்பார்க்க முடியாது. கலைஞர்கள் கடுமையான முயற்சிகளின் காரணமாக சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடிய சாத்தியமுண்டு.

மாணவமணிகள் புதிய சூழ்நிலையில் பள்ளிப் பாடங்களில் கவனம் செலுத்தி வந்தாலும் மனம் ஒரு நிலையில் நில்லாமல் அலைபாயக்கூடும். எனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் தெளிவான மனநிலையையும் உற்சாகத்தையும் பெற்று விடுவீர்கள். வியாபாரம் லாபம் தரக்கூடிய வகையில் நடைபெறுமாயினும் வேலையாளர்களின் மீது கண்காணிப்பு இருப்பது அவசியம். இல்லையேல் சில இழப்புகள் நேரக்கூடும். பெண்கள் குடும்ப நிலையில் பிரச்னைகள் எதுவுமில்லாமல் நடத்திச் செல்ல முடியுமாயினும் கணவரின் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரும்.

குடும்ப நிலையில் நிம்மதியான போக்கு நிலவி வரும். உங்கள் புத்திசாலித்தனத்தாலும் உழைப்பாலும் உயர்நிலை அடைய முனைவீர்கள். தெய்வத்தின் அருள் பூரணமாகத் துணை நிற்கும். பத்திரிகைத் துறையில் உள்ளோர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காணக்கூடும். தெய்வப் பணிகளில் ஈடுபாடு கூடும். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சி காண வாய்ப்புண்டு. பணப்புழக்கம் சரளமாக இருக்கும். உறவினர் உதவிகளும் கிட்டும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயப் பெருமானுக்கு துளசியும் வெண்ணெயும் சாத்தி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் இன்னல்களும் நீங்கி, சுபிட்சமான நிலை ஏற்படும்.

மீனம் ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

குரு சனி சஞ்சாரமும், செவ்வாயின் சஞ்சாரமும் அனுகூலமாக தென்படுகிறது. மேலும் முக்கிய தகவல்கள் இம்மாதம் தேடி வரக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் நற்பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். முழு வெற்றி இல்லையெனினும் பாதி வெற்றி காணக்கூடிய நிலையுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் குறிப்பாக இரும்பு தொடர்பான தொழில் செய்வோர் முன்னேற்றம் காண்பதில் தடையிராது. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடுமாயினும் அவை பெயரளவில் தானேயன்றி வேறு முன்னேற்றத்தைத் தருவதற்கில்லை.

மாணவமணிகள் விளையாட்டுப் போக்கினராக இருப்பதை மாற்றி பாடங்களில் மட்டுமே முழுக்கவனம் செலுத்தக்கூடிய நிலைக்கு மாறுவது அவசியம். வியாபாரிகள் சுமாரான லாபத்தைப் பெறக்கூடிய அளவில் வியாபாரம் நடைபெற்று வரும். பெண்கள் அக்கம் பக்கத்தினரின் பொறாமைக்கு ஆளாக நேரும் என்பதைத் தவிர குடும்ப நிலையில் எவ்விதப் பிரச்னையும் இராது.

குடும்ப நிலையில் சீரான போக்குச் சிறப்பாகவே நிலவி வரும். ஓவியம், சிற்பம் போன்ற துறைக் கலைஞர்கள் சிறப்பான முன்னேற்றம் காணக்கூடும். புத்திர வழியில் உடல் நலம் சீராக இருப்பதற்கில்லை. வயிறு சம்பந்தமான கோளாறு ஏற்பட்டு, பிறகு ஓரிரு நாளில் சரியாகி விடும். ஆடை, அணிமணிகளின் சேர்க்கை உண்டு. அக்கம் பக்கத்தினரிடம் அதிக அளவில் பேச்சு வார்த்தை வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். பயணம் செல்ல நேரும். அது நன்மையளிப்பதாகவும் அமையும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் குருபகவானுக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து முல்லை மலர்களால் நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் தீர்ந்து, சௌபாக்கியங்கள் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

வாழைப் பூவை அடை மாவுடன் சேர்த்து அரைத்து அடை தட்டினேன். அடை மொறு மொறுவென்று மிகவும் சுவையாக இருந்தது. குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர். உடம்புக்கும் நல்லதாய்ப் போச்சு.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



தனது கொழுந்தன் மணியிடமிருந்து வந்த கடிதத்தை நான்காவது முறையாகப் படித்தாள், லலிதா.

'அன்புள்ள அண்ணா, மன்னிக்கு,

அநேக நமஸ்காரங்கள். இப்பவும் இந்தக் கோடைக்காலத்தில் நெருப்பு வெய்யிலை அம்மாவால் தாங்க முடியவில்லை. ஆந்தி வேறு! சென்னை, ஊட்டி அல்ல என்று எனக்குத் தெரியும். அம்மாவின் குணம் உனக்குத் தெரியும். சாந்திக்கும் அம்மாவுக்கும் சரி, விடேன். வீட்டுக்கு வீடு வாசப்படி. மன்னிக்கு ஐஸ் வைப்பதாக நினைக்க வேண்டாம். மன்னி பொறுமைசாலி. தக்க துணையுடன் அம்மாவை ஜி.டி.யில் அனுப்பறேன். எனக்கும் சாந்திக்கும் லீவு போட்டு விட்டு அம்மாவைக் கொண்டு வந்து விட முடியாத நிலை. தவிர பவித்ராவுக்கு எக்ஸாம். ரயில் ஏற்றியதும் போன் பண்ணறேன். நீரஜு, ஆத்ரேயனுக்கு ஆசிகள். அன்புடன். மணி.''

பெரிய ஐ.ஏ.எஸ்.எக்ஸாம்! யூ.கே.ஜி. எக்ஸாம். பவித்ராவுக்குப் பரீட்சை. இது ஒரு காரணம். ஒருநாள் லீவு போட்டுட்டு ஃப்ளைட்டில் வந்துட்டுப் போறது. அட, அது கூட வேண்டாம். 'வாட் அபவுட் சண்டே!' லலிதாவின் மனத்தில் எண்ண ஓட்டங்கள். இத்தனைக்கும் லலிதாவுக்கும், அவள் மாமியார் சீதாவுக்கும் ஏழாம் பொருத்தம்தான். ஃப்ளைட்டில் வந்தால் என்ன, என்று அவள் யோசனை செய்தது கூட, வயதான மாமியாரை, ரயிலில் அனுப்பணுமா என்ற ஆதங்கம்தான்!

"நீ பக்கா நாஸ்திகன் (பெண்பால் என்ன?) லலிதா,'' என்பான் லலிதாவின் கணவன் கண்ணன், அவனது அம்மா சீதா சென்னையில் அவர்களுடன் இருந்த போது. அப்போது





எஸ். ராமகிருஷ்ணன்

சீதா கோவிலுக்குப் போயிருந்தாள்.

"ஏன், அப்படிச் சொல்றீங்க?"

''எந்த, எந்தக் கோணத்தில் எல்லாம் சாமி இல்லைன்னு வாதம் பண்ணலாம்னு, சதா சாமியையே நினைச்சுண்டு இருப்பான் நாஸ்திகன். நீயும் அதே மாதிரிதான். உனக்கும் அம்மாக்கும் ஏழாம் பொருத்தம்னாலும், 'அம்மாவுக்கு ரஸ்தாளி வாழைப்பழம் பிடிக்கும்', 'அம்மாவுக்கு தேவி பாகவதம் வாங்கணும்', 'ஒரு நாளாவது டாக்ஸி வைச்சுண்டு அம்மாவைப் பார்த்தசாரதி கோவிலுக்கு அழைச்சுண்டுப் போகணும். அம்மா தன்னோட ஸ்கூல் டேஸில், திருவல்லிக்கேணியில்தான் இருந்தாளாம்' என்று சதா அம்மா ஜபம்தான். இருந்தாலும், இரண்டு பேரும் ஒரு நாளைப் போல என்னிடம் பரஸ்பரம் சஹஸ்ர நாமம் சொல்றதிலே, குறைச்சல் இல்லை.''

''அப்படியில்லீங்க! வயசானவங்க, எது பிடிக்கும் பிடிக்காதுன்னு, இத்தனை வருஷமா



குப்பைக் கொட்டும் எனக்கு இது கூடத் தெரியலைன்னா எப்படி!''

''அதைச் செய்யேன்! சஹஸ்ரநாமம் வேண்டாமே!''

இத்தனைக்கும் சீதா டிபிகல்... ஊர் பிராண்டட் மாமியார் இல்லை. ஆனால், மாப்பிள்ளை என்று துரும்பைக் கிள்ளிப் போட்டாலும் துள்ளுமாம். மாமியாரும் அதே ரகம்.

''இப்படி நடந்தால், அந்தக் காலத்தில் எங்க மாமியார் கண்ணை தோண்டிப்புடுவா!

அதென்ன, பெரியவா சொல்ற வார்த்தைக்கு எதிர் வார்த்தை? அப்போ, அடங்கினோமோ, இப்போ, நல்லா இருக்கோம்'' சீதாவினால் அடிக்கடி உபயோகிக்கப்படும் ரெடிமேட் வார்த்தைகள்.

மருமகளின் தனித்துவம், அவளது புத்திக் கூர்மை, வேலை பார்த்துக் கொண்டு, குழந்தையையும் படிக்க வைத்து, வீட்டையும் சீராக நிர்வகிக்கும் பாங்கு, இதெல்லாம் முழுமையாக இல்லாமலிருந்த அந்தக் காலமே சீதாவின் அளவுகோல். மனத்தில் மாட்டு வண்டித் தடமாகப் பதிந்த வழிச் சுவடுகள்.

"சரி, அன்னிக்கு வெங்கலப்பானையும் கல் சட்டியும் இருந்தது. இன்னிக்கு குக்கருக்கும், நான் ஸ்டிக் பேனுக்கும் பழகிக்கலை? உங்கம்மாவை, அவள் மாமியார் ட்ரீட் பண்ணின மாதிரிதான் என்னையும் ட்ரீட் பண்ணணும்னு என்ன அவசியம்? பிரார்த்தனை?"

காலணா – சாரி, பத்து நயா பைசா பெறாத விஷயம்.

பொங்கல் பண்டிகையன்று காலை மினி பட்டிமன்றம், சாரி கோதா! சக்கரைப் பொங்கலுக்குப் பால் விட்டுத்தான் பொங்கல் செய்யணும் என்று சீதாவின் கட்சி. (எங்க மாமியார் என்னை அப்படித்தான் பழக்கி இருக்கா!) பாலே விடாமல் அரிசி, பாசிப் பருப்புக்கு, இரண்டு அளவு வெல்லப்பாகு தனியாக வைத்து, கசடு நீக்கி, வெந்த அரிசி, இத்யாதிகளைக் கலந்து, நிறைய்ய நெய் விட்டு, பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் சுருளக் கிளறி, பதத்தில் ஜாதிக்காய், ஏலப்பொடி.. முந்திரி, திராக்ஷை நெய்யில் பொரித்து சேர்க்க வேண்டும். அப்போதான் பெருமாள் கோவில் 'தளிகை' பதத்தில் இருக்கும், என்பது லலிதாவின் வாதம்.

சீதாவின் கை ஓங்கி, பாலை அடுப்பில் வைக்க, அது திரிந்து போக, 'நல்ல மனசோடு செய்தால்தானே,' என்ற சீதாவின் விமரிசனத்துடன் பொங்கல் 'இனிது' நடைபெற்றது.

"இன்னிக்கு சண்டே. என்ன ஸ்பெஷல் சமையல்?" என்றான் கண்ணன்.

"வெங்காய மோர்க் குழம்பு" என்றாள் லலிதா.

"கேட்கவே சகிக்கலையே!"

"சாப்பிடவும் அப்படித்தான் இருக்கும். டி.விலே ஓயாமல் சமையல் ப்ரோக்ராம் பார்த்துப் பார்த்து, சாமானைக் கொட்டி விரயம் பண்ணி, பண்ணினால் வெங்காய மோர்க் குழம்பு என்ன, பாகற்காய் பாயாசமே பண்ணலாம்," என்றாள் சீதா.

லலிதாவைப் பொறுத்தவரை, இந்த 'காமென்ட் அன்வாரண்டட்'.

"அம்மா பேசாதீங்கம்மா! இச்சன்லே உங்க அனுமதி இல்லாமல் கடுகு கூட வெடிக்காது"

"பார்ரா, பார்ரா!"

"இது பக்கத்து வீட்டு புனிதா பண்ணினது. புதுப்புது ரெசிப்பி எல்லாம் அவளிடம் இருக்காம். நேற்று பண்ணினாளாம். ஃப்ரிட்ஜிலிருந்து கொண்டு வந்து கொடுத்தாள். ஜில்லுனு இருக்கு"

"பழசையெல்லாம் சாப்பிடறது, அநாசாரம்!"

"இந்த உடம்பு பழசுதானேம்மா! எத்தனை ஸ்தோத்திரங்கள், தத்துவங்கள் படிச்சாலும் மனசும், அதில் ஓடும் எண்ணங்களும் அரதப் பழசாத்தானே இருக்கு!"

உண்மைதானே! மனதைப் புதுமையாக, ஃப்ரெஷ்ஷாக வைத்துக் கொண்டால், நாத்தனார் பெண் திருமணத்திற்குக் கொடுத்த பட்டுப் புடவையில் சரிகை கம்மி, என்று மூக்கை வெங்கலப் பானையாய் வைத்துக் கொள்ளும், பாமரத்தமான எண்ணமே வராதே!

பட்டிமன்றப் பார்வையாளராகக் கூட இன்றி, வெளியேறி, வீட்டில் ஹைலைட்ஸ் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான் கண்ணன்.

"இன்னிக்கு என்ன விசேஷம், கோவிலில் போய் அர்ச்சனை செய்திருக்கே?" என்றாள் சீதா.

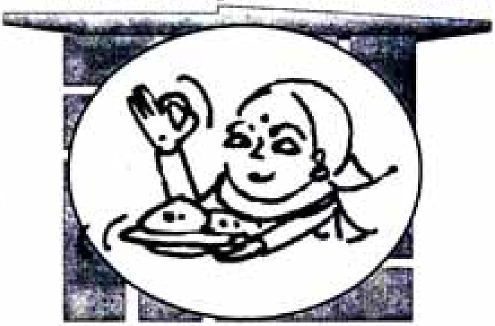
"இன்னிக்கு எங்க வெட்டிங் டேம்மா! காலையில் கோவிலுக்குப் போவதற்கு முன்னால், நமஸ்காரம் பண்ணினோமே, மறந்துட்டியா!" என்றான் கண்ணன்.

"என்னமோடாப்பா, வயசாயிடுத்து. ஞாபகம் இருக்கலை."

அத்துடன் முற்றுப்புள்ளி வைக்க சீதா மறந்ததுதான் தவறு!

"எங்க நாள்லே வெட்டிங் டேயாவது, ஒண்ணாவது?"

"மாமியார் ஒழிச்சப்புடுவா" – இது அடுத்த



பொடி சேர்த்து செய்யும் கத்தரிக்காய் கறி போல் குடைமிளகாயையும் பொடி சேர்த்து செய்ய சூப்பரான கறி ரெடி. இது பூரி மற்றும் சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்வதற்கு அருமையாக இருக்கும்.

– சரோஜா ஸ்ரீநிவாஸன்.

தோசை மாவுடன் கொஞ்சம் கடலை மாவு சேர்த்து தோசை செய்தேன். மஞ்சள் நிறத்துடன் தோசை பார்க்கவும் அழகு, சாப்பிடவும் ருசியாக இருந்தது.
- ராஜி குருஸ்வாமி.



டயலாக் என்பது லலிதாவின் மனதிற்குள் பட்சி சொல்லியது!

(அதே டயலாக்!) "என்னவோ, சமைச் சோமா, சாப்பிட்டோமா, குழந்தைகளைப் பெத் தோமான்னு போயிடுத்து. ஆமாம், எத்தனை வருஷம் வரைக்கும் வெட்டிங்டே கொண்டாடு வீங்க? பொண்டாட்டிக்கு புதுப் புடவையா? நூறு புடவை புதுக்கருக்கு கழியாமல் பீரோவில் தூங்கறது!"

இதையெல்லாம் கூட, 'என்னவோ, அந்தக் கால மனுஷி. சொல்லிட்டுப் போறா'ன்னு விட்டு விடுவாள் லலிதா.

ஆனால் 'பட்டாசுத்திரியின் நெருப்புப் பற்றவைக்கும் டயலாக்கே அடுத்து வரும். "டேய் கண்ணா, தைப்பூசம் உன் தங்கை இந்து பிறந்த நாள். மாப்பிள்ளைக்கு, மே மாதம் ஏழாந் தேதி பிறந்த நாள். இந்துவின் பெண் அனுவுக்கு ஜூலை மாதம் நாலாந் தேதி வெட்டிங்டே. என் கொள்ளுப் பேத்தி ஜானாவுக்கு சித்திரை மாதம் சித்திரை நட்சத்திரம். இதெல்லாம் மறக்காமல் டயரியில் நோட் பண்ணிண்டு, கிரீட்டிங்ஸ் அனுப்பிச்சுடு."

எல்லா அம்மாக்களுக்கும் எத்தனை குழந் தைகள் இருந்தாலும், யாராவது ஒருவர் சி.பி. (செல்லப்பிள்ளை/பெண் C.P.) ஆக இருப்பது எழுதப்படாத சட்டமோ?

'பேசாமல் இரு' என்று லலிதாவின் கை விரலை மெல்ல அழுத்தினான் கண்ணன். ஆனால் லலிதாவின் மனம் சாம்பி விட்டது என்னவோ, உண்மைதான்.

"இந்தக் கேரளா குத்து விளக்கு, கார்த்தி கைப் பண்டிகைக்கு ஏத்தட்டும்மாம்மா?" என்றாள் லலிதா.

மடிசார் புடவை லலிதாவுக்கு ரொம்ப அழ காகப் பொருந்தியிருந்தது. அளவான உயரம், உடம்பு, சாந்தமான முகம்.

"பேசாமல் தினமுமே இப்படி வீட்டில் கட் டிக்கோயேன்! லக்ஷணமா இருக்கு" என்றான் கண்ணன்.

"ஒரு கண்டிஷன். நீங்க தினம் பஞ்சகச்சம் கட்டிக்கிட்டு, பட்டை பட்டையாக விபூதி இட் டுக்கிட்டு ஆபீஸ் போனால்..."

"கோரிக்கை வாபஸ். தினம் ஆறு கஜம் புடவையிலே உன்னைப் பார்க்கிறேனா, இன் னிக்குக் கொஞ்சம் மாறுதலா இருந்ததேன்னு..."

"வழிஞ்சிங்களாக்கும்! இரண்டு குழந்தைகள் ப்ளஸ்டூவை எட்டிப் பார்த்துக்கிட்டு இருக்கா. இனிமேல் என்ன ரொமான்ஸ்!"

இதெல்லாம் செல்லமான ஊடல் என்பது இருவருக்கும் தெரியும். காராபூந்தியூடே தூக்க லாக நிரவிப் பரவியிருந்த முந்திரியின் சுவை மாதிரி, இது தேவையானதுதான்.

"கேரளா விளக்கும் வேண்டாம், ஒண்ணும் வேண்டாம். வெள்ளி விளக்கை ஏற்று, நாலு அகல் விளக்கை ஏற்று. போதும். காற்றுக்கு அணைஞ்சு போறது. எண்ணெய் விக்கிற விலையில், வேஸ்ட்."

கேஸ் ஸ்டவ் அருகில் தாமரையைக் கொண்டு போயிருக்கிறீர்களா? கொடூரமான உதாரணம்தான்! மறுக்கவில்லை. லலிதா துவண்டது அப்படித்தானிருந்தது. ஈரமான, இத மான சொற்களைப் பேச வேண்டுமெனபதற் காகவே, ஈரத்திலேயே புரளும் நாக்கிலிருந்து, இது எப்படி? ரொம்ப சிம்பிள்! மூளையில் - மனத்தில் நல்ல எண்ணங்களை, இங்கிதத்தை வளர்க்காமல் ஏற்பட்டதால் உண்டான வறட்சி.

லலிதா, அதைக் கூட சகித்துக் கொண்டு இருப்பாள்.

"ஓம் நமோ நாராயணா கர்ணரஞ்சனியில் கேட்டிருக்கிறாயா லலிதா? உன்னிகிருஷ்ணன், அம்புஜம் கிருஷ்ணா பாடல்களைக் காஸெட் டில் கொடுத்திருக்கார். சமீபத்தில் குருவாயூர் போயிட்டு வந்தேன். அந்தப் பாடலும், அந்தக் கோவிலில் தரிசனம் தரும் சின்னக் குழந்தை யும்... சே! சொக்கிப் போயிட்டேன் லலிதா. கிழக்கே நடையிலிருந்து உனக்காக வாங்கி னேன். திருச்சூர் வெண்கல விளக்கு, நல்லா இருக்கா" என்று லலிதாவின் அண்ணா ராம கிருஷ்ணன் அன்புடன் வாங்கிக் கொடுத்த விளக்கு.

"கேரளா விளக்கும் வேண்டாம், ஒன்றும் வேண்டாம்" என்ற சீதா, அதை இந்து புவன கிரியிலிருந்து வந்த போது அவளுக்குக் கொடுத்து விட்டாள்.

"உங்க தங்கைக்குக் கொடுங்க, வேண்டாங் கலை. என் அண்ணா, எனக்கு ஆசையாக வாங் கிக் கொடுத்ததை, கார்த்திகைப் பண்டிகை யன்று நிஷ்டூரமாகப் பேசி விட்டு, என்னை ஒரு வார்த்தைக் கேட்காமல், எடுத்துக் கொடுத்



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel : 237 6129.

E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ. 1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ. 2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ. 1,000/-
• மாலை சிற்றுண்டி	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாண்வனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ. 3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ. 12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ. 2,00,000/-



-: விவேகானந்தர் தேசீய இயக்கம் :-

ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடத்தின் சார்பில் "விவேகானந்தர் தேசீய இயக்கம்" என்ற அமைப்பு கிராமபுறத்தில் உள்ள ஏழை மாணவ, மாணவியர்களின் கல்வி, மத நல்லிணக்கம், மனித நேயம், சமய சமரசம் மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதன்மூலம் 504 கிராமங்களில் சுமார் 17,500 ஏழை மாணவ, மாணவியர்களுக்கு மாலை நேரத்தில் இலவச சிறப்புக் கல்வியும், (டியுஷன்) ஆன்மீக பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த மேலான தொண்டுகள் சிறப்பாக நடைபெற தங்களின் அன்பையும், உதவியையும் நாடுகிறோம்.

ஒரு மையத்தின் (கிராமத்தின்) ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு (பௌர்ணமி அன்று சிறப்பு விருந்து உட்பட)	ரூ. 1,500/–
ஒரு மையத்தின் ஓராண்டிற்கு பராமரிப்புத் தொகை (12 மாதம் பௌர்ணமி சிறப்பு விருந்து உட்பட)	ரூ. 18,000/–

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

தது எந்தவிதத்தில் நியாயம், சொல்லுங்க!" என்ற லலிதாவின் நியாயமான கேள்விக்கு, கண்ணனிடம் பதில் இல்லை.

"சாரி, லலிதா. ரொம்ப ரொம்ப சாரி. 'ஐ ஃபுல்லி அண்டர்ஸ்டான்ட் யுவர் சென்டி மெண்ட்ஸ்,' இந்த 'எல்.எஃப்.ஸி.யில்' கேரளா போறோம். உனக்கு அதைவிட 'பெஸ்ட்' விளக்கு வாங்கித் தரேன். 'லெட் மீ நாட் ஹர்ட் தி ஓல்டு லேடி."

"அது வேறு விஷயம். உங்கம்மா செய்தது தப்புன்னு, ஒரு வார்த்தை சொன்னீங்களா?"

"நான் சாரி கேட்டதிலேயே அது அடங் கிடுத்து லலிதா. ஒண்ணு சொல்லட்டுமா? வாழ்க்கை இந்த கேரளா விளக்கை விட ரொம்ப ரொம்பப் பெரிசு. மனிதநேயம், விட் டுக் கொடுக்கும் பெருந்தன்மை, மன்னிக்கும் 'மேக்னிட்யூட்', நீ எதைக் கொண்டு வந்தாய் இழப்பதற்கு? என்ற கோணத்தில் வாழ்க்கை யைப் பார்க்க ஆரம்பிச்சால், இந்தப் 'பிராப்ளம்' எல்லாம், ரொம்ப அல்பமாகத் தோன்றும்."

"போயும் போயும் ஒரு சாமியாரைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டேனே!"

"ஏய், சாமியாருக்கு இரண்டு குழந்தைகள் இருக்கு, தெரியுமா?"

"அது கூட, சாஸ்திரப்படி, கிரகஸ்தாஸ்ரமத் திலே இருந்துட்டுதான், சன்னியாசம் வாங் கிக்கணுமாம்."

"பரவாயில்லையே! இதெல்லாம் கூட தெரிஞ்சு வைச்சிக்கிட்டிருக்கியே!"

"வேதாளத்துக்கு வாழ்க்கைப்பட்டா, முருங்கை மரம் ஏறத் தெரியணுமே!"

"யார் வேதாளம்?"

"உங்ககிட்டே போட்டி போட நான் வரலை!"

இத்தனை உள்நாட்டுப் போரிடையேதான் விடுமுறையில் சென்னை வந்த மணி அக்ஷதை யைப் போட்டுக் கொண்டான்.

"டெல்லியிலிருந்து அம்மாவை காசி, கயா கூட்டிக்கிட்டுப் போறேன், முடிஞ்சால் கேதார் நாத் பத்ரிநாத் கூடப் போகலாம். அம்மாவை அழைச்சுகிட்டுப் போகட்டுமா?"

சமையலறையிலிருந்து வெளியே வந்த லலிதா பச்சை டவலை இருமுறை உதறி உலர்த்தினாள்.

இன்று சிவப்புக் கொடி காட்டினாலும் நிற்காமல் சீதா எக்ஸ்பிரஸ் கண்ணன் வீட்டுக் கூடத்தில் வந்து நின்றது.

"குழந்தை, லலிதா."

கால்கள் எங்கே, வானில் பறக்கிறேனோ என்று லலிதா நினைத்தாள்.

"நீரஜா, ஆத்ரேயா எங்கே?"

"ஸ்பெஷல் க்ளாஸிற்கு போயிருக்காம்மா. வந்துடுவா."

"கண்ணன் ஸ்டேஷனுக்கு ஏன் வரலை? ஊரில் இல்லையா?"

"இன்ஸ்பெக்ஷன் ட்யூட்டிக்காக மதுரை போயிருக்கார். இரண்டு நாளில் வந்துடுவார்."

"இந்தா, இது உனக்கு பனாரஸ் பட்டுப் புடைவை. இது குழந்தைகளுக்கு. இது கண்ண னுக்கு."

"அதெல்லாம் இருக்கட்டும். டிபன் சாப் பிடுங்க. ராத்திரி பலகாரம்தானே!"

"இப்படி சித்த உட்காரேன் லலிதா. ஆயிரம்தான் டெல்லின்னாலும், நம்ம ஊர் மாதிரி வராதுகும்மா. மணியும் அவன் பெண் டாட்டியும் வேலை வேலைன்னு பறக்கிறா; சதா டென்ஷன்தான். உங்கிட்டே சொல்றதுக் கென்ன? சாந்திக்கு பெயரில்தான் அமைதி. லங்கிணிடீம்மா, லங்கிணி. பாவம் மணி! வாயில்லாப் பூச்சி. பொண்டாட்டி கைநிறைய சம்பாதிக்கிறாளேன்னு தன் வாயில பாசையைப் போட்டுக்கிட்டு இருக்கான். எச்சல், துப்பல், பற்று, பசி, ஒரு எழவும் கிடையாது. அனாசா ரம், நான் எத்தனை கத்தினாலும், பதிலே சொல்லாமல் அன்பாக இருக்கியே, உன்னைக் கோவிலில்தான் வைத்துக் கும்பிட வேண்டும்" என்றாள் சீதா.

'லலிதா, நான் ரொம்பவே அம்பண்ணா சாமியாடிட்டேனோன்னு தோணறது.. நான் சென்னை வந்த போது அம்மா உன்னைப் பந் தாடியது, என் மனசை விட்டே அகலவில்லை. இனிமேல் அம்மா, நிஜம்மாவே உனக்கு அம்மாவா இருப்பா. பாவம் அம்மா. தெரிந்தும் தெரியாமலும் அறிந்தும் அறியாமலும் செய்த சகல குற்றங்களையும் பொறுத்து அருள்வாய் பகவானே, சீதா மாமியாரே சரணம் அம்மா' என்று சாந்தியிடமிருந்து வந்த கடிதத்தை நேற்றே கிழித்துப் போட்டு விட்டான் லலிதா.

சன் டி.வி.யில் கலிசிவத்திற்குப் பதிலாக 'இந்த நாள் இனிய நாளை'தான் கூறினால் என்ன, என்று தோன்றியது லலிதாவுக்கு.

அரிசி உப்புமாவிற்கு உடைக்கும் பொழுது அரிசியையும், துளி துவரம் பருப் பையும், நீரில் அலசி லேசாகக் காய்ந்ததும் உடைத்தால் அதிக மாவு விழாமல் திட்டமாக உடைபடும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



சன் டிராவல்ஸ் சன் டிராவல்ஸ் சன் டிராவல்ஸ்

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும்

DIRECTOR
SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE, Chennai.
MINISTRY OF SMALL SCALE INDUSTRY AND
AGRO & RURAL INDUSTRY
GOVT. OF INDIA

6 வார அழகு கலை பயிற்சி (Ordinary & Hi-tech)

பெண்கள் சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்க சிறப்பு பயிற்சி திட்டம்
(பாரத அரசின் பெண் தொழில் முனைவோருக்கான திட்டத்தை பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்ள மகளிர்க்கு மணியான வாய்ப்பு)

சிறப்பு அம்சங்கள்

★ மூலிகை முறை அழகுப் பயிற்சி.
★ சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்கும் அளவுக்கு சிறப்பான பயிற்சி.
★ அழகு பொருட்களை எங்கே எப்படி வாங்குவது?
★ அரசு கடன் முறைகள் பற்றிய விவரங்கள்.
★ பார்லர் தொடங்குவதற்கான ஆலோசனைகள்.
★ **SC/ST** மற்றும் உடல் ஊனமுற்றோருக்கு **50%** சலுகை கட்டணம்.

தகுதி	:	குறைந்தபட்சம் **8**வது படித்திருக்க வேண்டும்.
வயது	:	**18-40** வரை
பயிற்சி மொழி	:	தமிழ், ஆங்கிலம்.
பயிற்சி நேரம்	:	**3 hours per day (5 days a week)**
பிரிவு **(Batch size)**	:	பிரிவில் **10** நபர்கள் மட்டும் தான்.
தகவல் நேரம் **(Enquiry)**	:	**9.30 a.m. to 6.30 p.m.** (திங்கள் முதல் சனி வரை)

பயிற்சி விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்பங்கள் பெற நேரிலோ, தபாலிலோ அணுகவேண்டிய முகவரி

சென்னை : **Ordinary & High Tech -Beautician Certificate Course**
மோலியன் இன்ஸ்டிட்டியுட் ஆஃப் பியூட்டி தெராபி,
8 (Old 85), 4-வது மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், அடையார்,
சென்னை - **20.** போன் : **4901458, 4422833.**

பாண்டிச்சேரி : **Ordinary & High Tech -Beautician Certificate Course**
வாசுந்தரி அழகு கலை பயிற்கி நிலையம்
14, 3வது குறுக்குத் தெரு, அண்ணாநகர், பாண்டிச்சேரி **- 5.**
போன் : **203640**

Note: 1. விண்ணப்பபடிவம் தபாலில் பெற சுயவிலாசமிட்ட, ரூ.3.- தபால்தலை ஒட்டிய உறையைஅனுப்பவும்.

3. Training Agency will assist in providing Hostel facility.

பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பப் படிவம் சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி **2 / 9 / 2001**

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும்

வாஸ்து சாஸ்திரம் (என்கிற) மனையடி நூல்

ஒரு வீடு எல்லாறு அமைய வேண்டும்? எவ்வாறு அமைத்தால் நம் வாழ்வு சிறக்கும் என்பதை எடுத்துக் கூறுகிறது இந்த மனையடி நூல். ஆசிரியர் ஜோதிட கலாநிதி டாக்டர் கே.என். சரஸ்வதி.

பக்.192 விலை ரூ. 45.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஆகாசத் தூது

ஒரு ஏழை அந்தணர் வாழ்க்கையைச் சித்தரிப்பதாக உள்ளது கதை. பழைய காலத்து வாழ்க்கை முறையும், பண்பாடுகளும் நம்மை அந்தக் காலத்திற்கே இழுத்துச் செல்கின்றது. வித்யா சுப்பிரமணியமின் சீரிய நடையில் கதை உயிரோட்டம் பெற்றுள்ளது.

பக். 304 விலை ரூ. 75.00

(அன்பு இல்லம், கே.கே.பி. காம்ப்ளக்ஸ், இ-32/107, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

தமிழ் மூதாட்டி ஔவையார் பொன் மொழிகள்

வாழ்வில் நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பல நல்ல விஷயங்களைக் கூறும் இந் நூலில் தமிழ் மூதாட்டி ஔவையாரின் வாழ்வில் அவர் கூறிய பல தத்துவங்களும், பொன் மொழிகளும் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. தொகுப்பு - சூர்யகுமாரன்.

பக்.112, விலை ரூ. 23.00

(நாகலக்ஷ்மி பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

சித்தர்களின் சாகாக்கலை

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு சித்தர்கள் காட்டும் வழி என்ன? என்பதை சித்தர்கள் இயற்றிய பாடல்கள் பலவற்றை மேற்கோள்காட்டி விளக்குகிறார் சி.எஸ். முருகேசன்.

பக்.168, விலை ரூ. 40.00

(சங்கர் பதிப்பகம், 21, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049)

பகவதி குடில்...

சிறுகதைத் தொகுப்பு. யதார்த்த வாழ்க்கைப் போக்கு ஒவ்வொரு கதையிலும் வெளிப்படுகிறது. நடுத்தர வர்க்கத்து வாழ்வை படம்பிடித்துக் காட்டுகின்றன இக் கதைகள். ஆசிரியர் கௌதம நீலாம்பரன்.

பக்.176 விலை ரூ. 35.00

(குமரன் பதிப்பகம், 3, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, சென்னை - 600 017)

கைத் தொழில் செய்து கைநிறையச் சம்பாதிப்பது எப்படி?

பலவித சிறுதொழில் விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. குறைந்த



முதலீட்டில் கடனுதவி பெற்று தொழில் செய்யும் முறைகளையும், மூலப் பொருட்களை எங்கு வாங்கலாம், எப்படி விற்பனை செய்யலாம் போன்ற பல அரிய தகவல்களும் உள்ளன இந் நூலில். ஆசிரியர் குரு. ஷண்முகம்.

பக். 160 விலை ரூ. 35.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014)

அன்பெனும் ஓடையிலே...

ஓஷோ தன் சீடர்களுக்கு எழுதிய கவிதை களின் தொகுப்பு தமிழில். ஆன்மீக வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை அழகாக தெளிவு படுத்துகிறார் நமக்கு ஓஷோ. ஒரு உன்னத வாழ்விற்குச் சிறந்த வழிகாட்டியாக விளங்குகிறது இந் நூல். தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு - நரியம்பட்டு எம்.ஏ. சலாம்.

பக். 224, விலை ரூ. 60.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ண தாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

இயற்கை வழி காய்கறித் தோட்டம்

காய்கறித் தோட்டம் அமைத்துப் பயன் பெற பல உபயோகமான தகவல்கள் அடங்கிய புத்தகம். தோட்டக்கலை ஆர்வலர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ள நூல். ஆசிரியர்கள் - கே. விஜயலட்சுமி, சுபாஷிணி ஸ்ரீதர், எஸ். ஆறுமுகசாமி.

பக். 30, விலை ரூ. 15.00

(இந்தியப் பாரம்பரிய அறிவியல் மையம், எண்.30, காந்தி மண்டபம் சாலை, கோட்டூர் புரம், சென்னை - 600 085)



தக்காளி தொக்கில் சரி பாதி அளவு தக்காளி மற்றும் வெங்காயத்தைப் பயன் படுத்திப் பாருங்கள். எல்லோரும் தக்காளி வெங்காயத் தொக்கு இன்னும் வேண்டும் வேண்டும் என்று விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

— சரோஜா ஸ்ரீநிவாஸன்.

ஐக்கூ கவிதைகள்

கொக்கு பறக்கும்
புறா பறக்கும்...
கலவரத்தில் பறக்கும் கல்.

இப்படி மூன்று வரி கவிதை வரிகளில் நிகழ்கால சமூகக் கவடுகளைப் பதித்துள்ளார் கவிஞர் அமுதபாரதி.

பக்.80 விலை ரூ. 33.00

(அமுதாலயம், 3, சிவஞானம் சாலை, தி. நகர், பாண்டிபஜார், சென்னை - 600 017)

மொய்யும் மெய்யும்

திருமணத்தில் 'மொய்' என்பது எழுதப் படாத விதியாகி விட்டது. இந்த 'மொய்'யைப் பற்றிய ஒரு முழு ஆராய்ச்சி நூலாகவும் சமுதாய சீர்திருத்த சிந்தனையுடன் கூடிய நூலாகவும் படைத்துள்ளார் ஆசிரியர் மு. தனகோபாலன்.

பக்.128, விலை ரூ. 25.00

(வரதன் & பரதன் பதிப்பகம், 15 இ/7டி, கீழசெங்குந்தர் தெரு, மன்னார்குடி - 614 001)

கைரேகைக் கலை கற்றுக் கொள்ள எளிய வழிகள்

கைரேகை பற்றிய விரிவான தகவல்கள் + விளக்கப் படங்களுடன். கைரேகை ஜோசியம் கற்றுக் கொள்ள விரும்புபவர்களுக்கு உகந்த கையேடு. கற்றுத் தருபவர் ஸ்வாமி அயபா னந்தஜிதாஸ்.

பக். 232 விலை ரூ. 50.00

(இலக்குமி நிலையம், 53, சௌடிகாமடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை- 600 014)

அறுபதிலும் ஆனந்த வாழ்வு!

முதுமைப் பருவத்தில் நாம் கடைபிடிக்க வேண்டிய உணவுப் பழக்கங்கள், உடற்பயிற்சி என்று நிறைய ஆலோசனைகளை வழங்கு கிறார் லட்சுமி சுப்பிரமணியம். ஓய்வு காலத் தில் ஹாயாக இருக்க வழிசொல்கிறது இந் நூல்.

பக். 208, விலை ரூ. 45.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், சென்னை - 600 017)

சுவையான சத்துள்ள சமையல்

சுவை + ஆரோக்கிய சமையலுக்கேற்ற பலவித பதார்த்தங்களை பட்டியலிடுகிறார் வசந்தி அம்மாள்.

பக். 112 விலை ரூ. 22.00

(மயிலவன் பதிப்பகம், ப.எண் - 18, பு. எண் - 27, தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

உற்சாகம் + உழைப்பு = வெற்றி

விளையாட்டு, தொழில், இசை, கல்வி என்று பல துறைகளில் வெற்றிவாகை சூடிய வர்களின் வெற்றிக் கதைகள் அடங்கிய தொகுப்பு. இளைஞர்கள் சிறந்த குறிக்கோளை கைக்கொண்டு வாழ்வில் முன்னேற வழிகாட்டும் ஒரு சிறந்த நூல். ஆசிரியர் எஸ். சந்திர மௌலி.

பக்.168 விலை ரூ. 50.00

(தமிழ்ப் புத்தகாலயம், ஜி3/8, மாசிலாமணி தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

க்ரோஷா பின்னல் கலை

க்ரோஷா பின்னலைப் பற்றிய அடிப்படை பாடத்திலிருந்து பலவித டிசைன்கள் போடுவது வரை, அனைவரும் எளிதில், புரிந்து கொள்ளும் வகையில், விளக்கப் படங்களுடன் விளக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஆசிரியர் இந்திரா.

பக்.44, விலை ரூ. 70.00

(அனுக்ரஹம், தெ. 45, நடுத்தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

ஸ்தோத்திர ரத்னாகர த்ரயம்

ஸ்யாமளா தண்டகம், நவரத்னமாலா, காமாக்ஷி ஸ்தோத்ரம் ஆகிய மூன்று ஸ்தோத்திரங்களும் இசையமைத்துப் பாடுவதற்குத் தோதாக ராகம், தாளமுடன் கூடிய ஸ்வரங்களும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. கூடுதலாக ஸ்தோத்திரங்களின் தமிழ், ஆங்கிலம் மற்றும் ஹிந்தி அர்த்தங்களும் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. இசையமைத்து ஸ்வரப்படுத்தியவர் கல்லிடைக் குறிச்சி வித்வான் ஏ. ஸுந்தரம் ஐயர்.

பக். 112, விலை ரூ. 30.00

(ம்யூஸிக் புக்ஸ் பப்ளிஷர்ஸ், த.பெ. எண் 379, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

ஒலிநாடா வெளியீடு

சூப்பர் டேப் & டிஸ்க் பிரைவேட் கம்பெனி கீழ்க்கண்ட நான்கு பக்தி ஸ்தோத்திர ஒலிநாடாக்களை வெளியிட்டுள்ளது.

1. Sudarsana Stotranjali and other Sthothras
2. Sri Krishna Sahasranamam & Other Krishna Stotras
3. Sacred Vedic Chants of India
4. Sri Gayathri Sahasranamam

சமஸ்கிருத ஸ்லோகங்கள் அடங்கிய இந்த ஒலிநாடாக்கள் முறையே டாக்டர் தியாகராஜன், ஜே. பக்தவத்சலம், பி.எஸ். ரகுராமன், மலோலகண்ணன் ஆகிய வேதவிற்பன்னர்களால் பாடப் பெற்றும், காயத்ரி சஹஸ்ரநாமம் பிரபல பாடகி அனுராதா கிருஷ்ணமூர்த்தியால் பாடப் பெற்றும் மாணிக்கவிநாயகம் இசையமைப்பில் வெளிவந்துள்ளது.

மெல்லிய பின்னணி இசையில், அழுத்தமான, சுத்தமான ஸ்தோத்திர உச்சரிப்பில் இந்த ஸ்லோகங்களை கேட்கும் பொழுதே மனத்திற்குள் அமைதி குடிபுகுந்து கொள்கிறது.

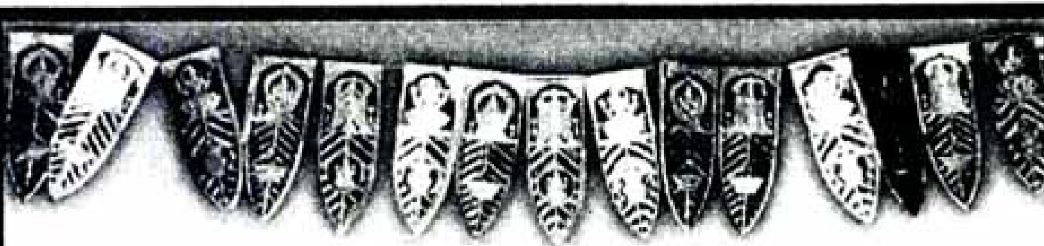
ஒவ்வொன்றும் விலை ரூ. 50.00

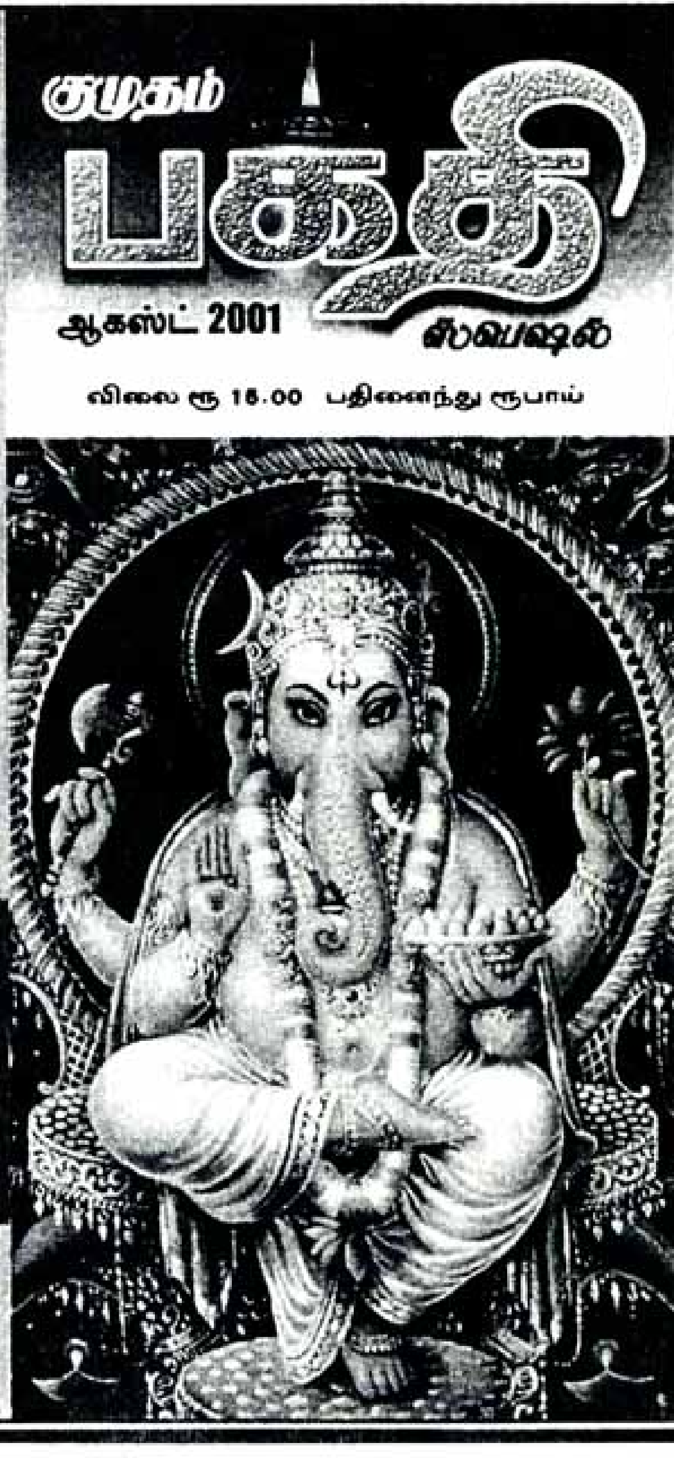
(Super Tape & Disc Pvt. Ltd., Ambal Building, 1st Floor, 727, Anna Salai, Chennai - 600 006)

உளுந்து வடைக்கு அரைக்கும் பொழுதுதான் நினைவிற்கு வந்தது, அத்துடன் சிறிது அரிசியும் சேர்த்து ஊறவைக்காதது. கைவசம் இருந்த பிரட் துண்டுகளை கொஞ்சம் போட்டு அரைத்து விட்டேன். எப்படி இருக்குமோ என்று பயந்து கொண்டேதான் வடை தட்டினேன். ஆனால் வடை ரொம்ப க்ரிஸ்பாக, நல்ல டேஸ்ட்டுடனும் இருந்தது.

- கல்யாணி ஹேமந்த்







குமுதம்
பக்தி
ஆகஸ்ட் 2001
ஸ்பெஷல்
விலை ரூ 15.00 பதினைந்து ரூபாய்

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

"கோத்ரத்தையும் கொஞ்சம் கவனியுங்கள்!"

✉ ஆரோக்கிய மாயாஜால இதழில் தேங்காய், வாழை பற்றிய பல உயரிய கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தியுள்ளீர்கள். ஆண்டு முழுவதும் எளிதாகக் கிடைப்பதால் பூஜைக்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது என்பது ஒரு காரணம். மற்றொரு முக்கியக் காரணமாக எனக்குத் தோன்றுவதை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

நாம் உபயோகிக்கும் காய்கனிகளில் அநேகமாக எல்லா வகைகளும் மனிதர்களோ, விலங்கு, பறவைகளோ சாப்பிட்டு கழிவாகப் போடப்பட்ட கொட்டையிலிருந்து செடியாக மரமாக வந்தவை. தேங்காய் அதன் தென்னம்பிள்ளையிலிருந்தும் வாழை அதன் கன்றிலிருந்தும் வெடித்தும் வருபவை. அவை எச்சிற்காயோ, பழமோ அல்ல. ஆகவேதான் நம் முன்னோர்கள் தேங்காய், வாழை இவற்றை நிவேதனப் பொருட்களில் முதலிடத்தில் வைத்துள்ளனரோ என்று தோன்றுகிறது.

சென்னை – 90,

கற்பகம் ஸ்ரீனிவாசன்.

✉ கடுகு எண்ணெய் கிடைக்காதவர்களுக்காக – என்கிற குறிப்பிற்கு எப்படி நன்றி கூறுவது என்று தெரியவில்லை. சமீபத்தில் என் கணவருக்கு வலது முழங்காலில் சுளுக்கு போல் ஒரே வலியால் துடித்துக் கொண்டிருந்தார். கால் மடக்கவும் முடியாது. நடக்கவும் கஷ்டப்பட்டார். எனக்கு மங்கையர் மலர் குறிப்புதான் நினைவுக்கு வந்தது. உடனே கடுகு, சுக்கு, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து கொதிக்க வைத்து பொறுக்கும் சூட்டில் வலி இருந்த இடத்தில் பற்று போட்டேன். இரண்டே வேளையில் குணமாகி விட் டது. சாதாரணமாக இது போல் வலி வந்தால், களிம்பு, தைலம் என்று தேய்த்து மாதக்கணக்கில் வலி இருக்கும்.

சென்னை – 90,

காமாக்ஷி.

✉ "ஆறா நாளை விடுமுறை" கட்டுரையில், "தாய்மையின் தவிப்பை" சித்ரா கிருஷ்ணகுமார் விவரித்ததைப் படித்ததும், வயதையும் மீறி என் கண்ணில் கண்ணீர் முட்டியது!

திருநிலக்குடி,

உலக. அனிதா.

✉ "ஒரு கவளம் சோறு" படித்தேன். மிக அற்புதமான சிந்தனை. மகானின் அந்த ஒரு வரி உங்களை இவ்வளவு சிந்திக்க வைத்திருப்பதும் ஓர் இயற்கை நியதிதான். கோபம், பொறாமை, வஞ்சம் இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று எழுதியிருந்தீர்கள். பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் போன்ற தீயகுணங்களை எப்படி முறைப்படுத்த வேண்டும் என்று மிகவும் அற்புதமாக "மனவளக் கலை பாகம் ஒன்று" என்ற புத்தகத்தில் மகரிஷி விளக்கியுள்ளார். அக் கருத்துக்களை தாங்கள், வாய்ப்பு கிடைக்கும்போது எல்லாம் தங்கள் புத்தகத்தில் வெளியிட்டு வாசகர்களுக்கு பயனளிக்க வேண்டுகின்றேன். நவீன காலத்திற்கேற்ற வகையில் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களால் வடிவமைக்கப் பட்ட உடற்பயிற்சியை தாங்கள் அவசியம் ஆராய்ச்சிக்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விழுப்புரம்,

ஜெ. ரவிச்சந்திரன்.

✉ 'வரலெக்ஷ்மி ராவே மா இண்டிகி' கதை மூலம் ஒவ்வொரு பண்டிகையின் போதும் வீட்டில் உள்ள குடும்பத் தலைவியின் நிலையைப் படம்பிடித்து காட்டி விட்டார் ஆசிரியர். அவருக்குப் பாராட்டுக்கள். இதைப் படித்த பின் குடும்பத் தலைவி புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அச்சங்குளம்,

ஆர். சாவித்திரி.

✉ ஆன்மீக நாட்களிலும், நோயுற்ற காலங்களிலும் உண்ணா நோன்பு இருந்தால் உடலும், உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். உண்ணா நோன்பு குறித்தான செய்திகள், பயன்கள் யாவும் என் போன்ற பலருக்கு நிச்சயம் பயன்தரும்.

கீழ்வேளூர்,

கோ. சகுந்தலா.

✉ நட்சத்திரப் பொருத்தம் என்ற பிரச்னையை இரு பெரிய ஜோதிடர்களைக் கலந்து அவர்களது பதில்களையும் வெளியிட்டிருந் தீர்கள். அதே போல இந்த ''கோத்ரம்'' என்ற ஒரு காரணத்தால் எத்தனையோ திருமணம் கைகூடாமல் போவது பற்றியும் வெளியிட்டால், நன்றியுள்ளவளாயிருப்பேன். ஒரே கோத்திரத்தில் பிறந்த ஆணும், பெண்ணும் மணம் செய்யக்கூடாது. ஏனென்றால் அவர்கள் சகோதர சகோதரிகளாகக் கருதப்படுவர். இது பழங்காலத்தில் ஓரளவுக்குச் சரியாக இருந்திருக்கலாம். ஏனென்றால் அந்தக் காலகட்டத்தில் ஒரே இடத்திலேயே பிறந்தது முதல் இறப்பது வரை இருப்பர். தனது மத, ஜாதி, தொழில் என இவை எதையும் விட்டுப் பிரிய வாய்ப்பில்லை! ஆனால் இன்று ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொரு மூலையில். எத்தனையோ பார்த்து கடைசியில் கோத்ரம் ஒன்றாக இருக்கவும் தட்டிப் போகிறது. இந்தச் "சகோத்தரம்" என்ற ஒரே காரணத்திற்காக பொருத்தமுள்ள பெண்ணையும் பிள்ளையையும் பிரிப்பது நியாயமா?

திருச்சி,

பானுமதி.

எல்லாம் உங்கள் கையில்!

உலகத்தையே தற்போது மிக அதிகமாக வறுத்துவது எல்லோராலும் மிக அதிகமாக பேசப்படுவது, எழுதப் படுவது 'டைம்', 'ந்யூஸ் வீக்' போன்ற பிரபல பத்திரி கைகளால் அலசப்படுவது, டீவியில் பட்டிமன்றம் நடத்தப் படுவது, திரு கரண் மக்கிஜா சத்துணவு ஆலோசகர் இதை நாட்டின் பிரச்னை என்கிறார், ஜுடித் எஸ். ஸ்டெர்ன் உப தலைவர், அமெரிக்க பருமன் சங்கம் இதை தேசத்தின் அவசர நிலைமை என்கிறார். சர்ஜன் ஜெனரல் டேவிட் ஸாட்சர் இதைத் தேசத்தின் சுகாதார பிரச்னை என்கிறார்.

சென்ற வருடம் அமெரிக்கா இதற்காக 35 கோடி டாலர்கள் செலவு செய்தது. இந்த வருடம் இது 100 கோடி டாலர்களைத் தாண்டப் போகிறது. இதன் சம்பந்தப்பட்ட புத்தகங்கள் உலகத்திலேயே அதிகம் விற்பனையாகி உள்ளன.

ஆமாம்! இதெல்லாம் எதைப் பற்றி?

எயிட்ஸ் நோயா? இல்லை.

கான்ஸர்? ஊஹூம்.

டயாபடிஸ்? தவறு!



பின்னே எதைப் பற்றி? எதைப் பற்றி?

உடல் பருமன் பற்றி! எப்படி இளைப்பது பற்றி!

இப்போது அமெரிக்கப் பிரஜையில் பாதி பேர் உடல் கனம் அதிகமாகவும் 25% அதிகக் குண்டாகவும் இருப்பதாக இது சம்பந்தமான ஆராய்ச்சி நிறுவனம் கணக்கெடுப்பு செய்திருக் கிறது. ஜனங்களின் இடுப்பளவு பெரிதாகிக் கொண்டே வருகிறதாம். இப்படி பூதாகாரமாக வளர்ந்திருக்கும் இந்தப் பிரச்னை யாராலும் ஒன் றும் செய்ய முடியாததாக இருக்கிறது. ஜனங்கள் பருமனிலிருந்து மிகக் குண்டாக ஆகிக் கொண்டு வருவது ஒரு திடுக்கிடும் தகவல்.

மக்கிஜாவும், ஜுடித்தும் சொன்னது போல் இது ஒரு தேசிய பிரச்சினை இல்லை. இது தனித் தனி நபரின் பிரச்சினை. இது நிச்சயமாக



தொற்று வியாதி இல்லை.

ஆனால் ஒரு நல்ல செய்தி - உடல் இளைப்பது என்பது எல்லாரும் பயப்படுவது போல அப்படியொன்றும் கஷ்டமானது இல்லை!

கேட்க சந்தோஷமாக இருக்கா? எப்படி என்கிறீர்களா? சொல்கிறேன்.

சரிதான்! டயட்டிங் பற்றி ஆயிரம் கட்டுரைகள் படிச்சாச்சு. இது ஆயிரத்து ஓராவது என்று அவசரப்பட்டு பக்கத்தைப் புரட்டி விடாதீர்கள் ப்ளீஸ்!



உருளைக்கிழங்கு சாப்பிடாதே, பொரித்த பண்டம் இட்டபோகாதே. இனிப்பா? மூச்! இப்படியெல்லாம் தடையுத்தரவு போடப் போவதில்லை. இதனால் நாக்குக்குப் பிடித்ததைச் சாப்பிட ஒரு வெறிதான் மிஞ்சும். பிறகு ஒருநாள் டயட்டெல்லாம் காற்றில் பறக்க, உடல் மீண்டும் புஸுபுஸுவென்று உப்பும்! அந்த முயற்சியில் இறங்கப் போவது இல்லை. என் நோக்கமும் அதுவல்ல சரி, மேலே படியுங்கள்.

நீங்கள் பள்ளிக்கூட நாட்களில் கணக்குப் பாடம் படித்திருகிறீர்களா? (கணக்கு கசந்தது வேறு கதை!) அதில் எதற்கும் ஒரு சூத்திரம், ஒரு ஃபார்முலா, ஒரு வாய்ப்பாடு உண்டு. இவைகளை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டால் எந்தக் கணக்கையும் இவைகளை உபயோகித்து சுலபத்தில் செய்து விடலாம். மொழிகள் கற்றுக் கொள்ள இலக்கணம் நன்றாகத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். பாட்டுக்கு ஸப்தஸ்வரங்கள்தான் ஆதார சுருதி.



இப்படி உடலை ஒரு சீராகப் பேணி பாதுகாக்க சில ஆதார சுருதிகள் தேவை. இந்த ஸப்தஸ்வரங்கள் என்ன என்று பார்ப்போமா?

ஸ்வரம் 1 – ஸ இந்த டயட்டிங் விஷயத்தில் யார் சொன்னாலும் கேட்காதீர்கள். தினம் தினம் வெளியாகும் கட்டுரைகளைப் படித்து மூளையைக் குழப்பிக் கொள்ளாதீர்கள். இதைச் சாப்பிடாதே, அதைச் சாப்பிடு என்று ஆளாளுக்கு விதம்விதமாக சொல்வதோடு, அவர்கள் அட்வைஸும் மாறிக் கொண்டேயிருக்கும். இன்று உருளைக்கிழங்கு வெயிட் ஏறும் என்பார்கள். நாளை, அது உடலுக்கு நல்லது என்பார்கள். 'Eat Potato stay slim' என்பார்கள். இப்படித்தான் எல்லா பத்திரிகை, பேப்பர்களிலிருந்து கத்தரித்து வைத்த என் ஃபைல் உப்பிக் கொண்டே போக, கூடவே நானும்....

ஸ்வரம் 2 – ரி எல்லாரும் ஐஸ்வர்யா ராய் இல்லை. அவராக மாறவும் முடியாது. தேவையுமில்லை. நாம் உலக அழகிப் போட்டியில் கலந்து கொள்ளப் போவதுமில்லை. நமக்கு நம் வேலைகள், கடமைகள், குடும்பம் நடத்த என்று நேரம் சரியாக இருக்கும். அதற்காக உடல் ஆரோக்கியத்தைப் புறக்கணிக்க வேண்டுமென்பதில்லை. நம் ஒவ்வொருவரின் உடல்வாகுக்கு ஏற்றாற்போல் உறுப்புகள் - கை, கால், இடுப்பு எல்லாம் சரியான விகிதத்தில் இருந்தாலே போதும். அதற்கு மேல் தேவையில்லாத இடத்தில் தேவையில்லாத சதைகள் தோன்றினால் ஆபத்து.

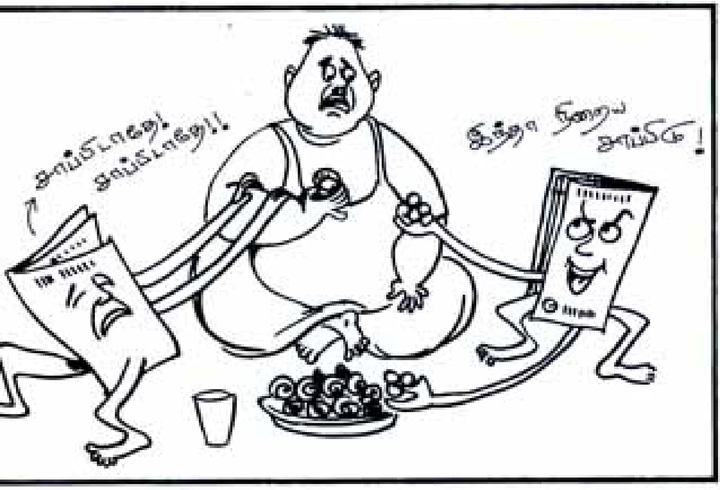
ஸ்வரம் 3 – க அவரவர் உடல்வாகு பற்றி நன்றாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். உடல் எடை என்பது இரவு படுத்துக் காலையில் கண் விழித்ததும் 'புஸ்' ஸென்று ஏறுவது இல்லை. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் ஏறும். அதே போல (அதைவிட) மெதுவாகத்தான் இறங்கும். பொறுமை வேண்டும். அநாவசியமாக டென்ஷனானால் அதுவே இன்னும் பிரச்னை தரும்.

எல்லாவற்றையும் விட எடை ஏறாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நம்மில் சிலருக்கு சிறிய எலும்புக்கூடு இருக்கும். சிலருக்குப்

பெரிதாக இருக்கும். அதனதன் தன்மைப்படி தான் உடலும் இருக்கும். இதையேதான் ஆயுர்வேதத்தில் கப, வாத, பித்த சரீரம் என்கிறார்கள்.

வாத சரீரக்காரர்கள் எப்பொழுதும் சுறு சுறுப்பாக ஓடிக் கொண்டேயிருப்பார்கள். இவர்கள் எடை ஏறுவதேயில்லை. (அதிர்ஷ்டக் காரர்கள்!). இவர்கள் கொழுப்பும், புரதமும் அதிகம் சாப்பிட்டாலும் கவலையில்லை. பித்த சரீரம் கொண்டவர்கள் நடுத்தர உடல்வாகு உடையவர்கள். நல்ல பசியுடையவர்கள். ஆனால் இங்கே, அங்கே (எங்கே?) என்று சதை போடும். இவர்கள் கொழுப்பு, புரதம் எல்லாம் கொஞ்சம் குறைவாகச் சாப்பிடணும். இந்த 'கப' சரீரக்காரர்கள் இரட்டை நாடிக்காரர்கள். அமைதியும் சாந்த குணமும் உண்டு. ஆனால் சாப்பாட்டைக் கண்ணால் பார்த்தாலே எடை கூடும். (ஐயோ பாவம்!) இவர்கள் உணவு விஷயத்தில் ரொம்ப கவனம் தேவை.



ஸ்வரம் 4 – ம 'பசித்துப் புசி' என்று பெரியவர்கள் 'அப்போதைக்கிப்போதே' சும்மாவா சொல்லி வைத்தார்கள். பசிக்காத போது நாக்குக்காக, 'கொறிப்பதற்காக' என்று சாப்பிட எல்லாம் அங்கங்கே சதையில் போய் முடியும். நன்றாகப் பசிக்கும் போது அளவோடு சாப்பிடணும். உணவு செரிப்பதோடு எடை கூடாது.

'டயட்டிங்' ஆலோசகர்கள் உருளைக் கிழங்கை விடு, பிட்சா பக்கம் போகாதே, பஜ்ஜியைக் காசியில் விடு என்று பயமுறுத்துவார்கள். நான் சொல்கிறேன். எல்லாம் சாப்பிடுங்கள். பாதாம் அல்வாவிலிருந்து வெங்காய பஜ்ஜி வரை. ஆமாம். எதை விடுவது என்பதை விட, எதையும் சாப்பிடலாம்; எப்படி, எப்பொழுது, எவ்வளவு என்பதுதான் ஆதார சுருதி. எதுவும் விலக்கு இல்லை. கெடுதலும் இல்லை.

ஆனால், அளவைக் குறைக்க வேண்டும்.

நமக்கு ரொம்பப் பிடித்த இனிப்புகள் கூட, கொஞ்சமாக, நிதானமாக, ருசித்து, அனுபவித்துச் சாப்பிடலாம் என்கிறார் Patty Carlone என்னும் California diatecian. இதனால் 'ஐயோ! பாதாம் அல்வா சாப்பிட முடியவில்லையே' என்ற ஆதங்கம் இருக்காது.

இந்த அளவுக் கட்டுப்பாடு மிக முக்கியம் என்கிறார் கார்லோன். வயிறு நிறையச் சாப்பிடுவது என்றால் மூச்சு முட்ட சாப்பிடுவது இல்லை. சாப்பிட்ட திருப்தி வந்ததும் நிறுத்தி விட வேண்டும்.

ஆடி பிறந்தாலே அபாயம். பண்டிகை நாட்கள் ஆரம்பம். 'தடதட'வென்று வெயிட் ஏறும் காலம். இந்த மாதிரி விழா சமயங்களில் எச்சரிக்கை அவசியம் என்கிறார் Carry Wiaff ஹாலிவுட் நட்சத்திரங்களின் ஆலோசகர். அவருடைய 'Portion Savuy' என்னும் புத்தகத்தில் ஒருநாள் கொஞ்சம் அதிகம் சாப்பிட்டால் ஓ.கே. ஒரு அரை மணி அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்து விடலாம். அடிக்கடி என்றால் அபாயத்துக்கு அறிகுறி.

டாக்டர் கருண் மக்ஹிஜா (டெல்லி) ஒரு உபாயம் சொல்கிறார். அதுதான் 'தட்டு அளவு' ஒருமுறை தட்டில் தேவையானவற்றையெல்லாம் போட்டுக் கொண்டு விடுங்கள். இன்னொரு முறை கூடாது. காய்கறி, பழம் தவிர. இது முக்கியமாக பார்ட்டிகளில் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். தட்டில் இருப்பதை ருசித்துச் சாப்பிட, நிறைவு தரும்.

ஸ்வரம் 5 – ப முன்காலத்தில் யாரும் வீட்டுக்கு வந்தால் குடிக்க வெண்ணெயெடுத்த மோர்தான் தருவார்கள். கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்து. வெயிலுக்குக் களைப்பைப் போக்குவதோடு, கலோரியும் கிடையாது. இப்போதோ எல்லார் வீட்டிலும் குளிர்பானங்கள், காபி, டீ இவைதான். இதில் 'கண்ணுக்குத் தெரியாத' கலோரிகள் எவ்வளவு? இதுவே குண்டாவதற்கு முக்கியக் காரணம் என்கிறார் Jame E. Brody. மேலும் இந்த அவசர யுகத்தில் பதப்படுத்தப்பட்ட எல்லா உணவிலும் சர்க்கரை அதிகம். ஜாம், ஜூஸ், யோகர்ட், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், கேக், மில்க்ஷேக், குளிர்பானங்கள், இத்யாதி

வகைகள் நம் உணவுப் பழக்கத்தை ஆக்கிரமித்து விட, சர்க்கரை சேர்ந்து விடுகிறது.

'A calorie is a calorie is a calorie' என்கிறார் Wiaff. கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்டது என்கிறார்களே? அதைச் சாப்பிட்டால் உடல் பருக்காது என்று நினைத்து மக்கள் ஏமாந்து போகிறார்கள். கலோரி எந்த ரூபத்திலும் உடலில் ஏறும். ஜாக்கிரதை.

ஸ்வரம் 6 – த *வெளியிலிருந்து களைத்து வீடு வந்ததும் பல வீடுகளில் "களைப்பா இருக்கே. முதல்ல சாப்பிடு!" என்று அருமையாகச் சொல்வார்கள். இது தவறு என்கிறார்* Geneen Roth, உடல் இளைக்க பல புத்தகங்கள் எழுதியவர். முதலில் களைப்பைப் போக்க வேண்டும். அப்புறம் அமைதியும் சந்தோஷமும் நிறைந்த சூழ்நிலையில் ஒருவித கவனச் சிதறலும் இல்லாமல் முக்கியமாக டீவி. பார்ப்பது, புத்தகம் படிப்பது, ஃபோன் செய்வது இல்லாமல் சாப்பிட்டால் உண்ட திருப்தி இருக்கும். சாப்பாடும் குறைவாகவே சாப்பிடுவோம் என்கிறார் டாக்டர். ஜெனீஃபர் ஹேரய்ஸ். இல்லாவிட்டால் சாப்பாடு களைப்புக்கும் சேர்த்துச் சாப்பிட, அளவு அதிகமாகும்.

எந்த உணவும் நாம் ருசித்துச் சாப்பிட்டால் உடம்பில் செரித்து விடும் என்று தன் தாய் சொல்வதாக டெஸ்மண்ட மாரிஸ் பிப்ரவரி 2001 ரீடர்ஸ் டைஜஸ்டில் எழுதியிருக்கிறார். ஆசுவாசமாகச் சாப்பிட்டால் நம் நரம்பு மண்டலம் சரியான அலைவரிசையில் இருக்கும். எதைச் சாப்பிட்டாலும் செரிக்கும்.

ஸ்வரம் 7 – நி *பின் தவறு எங்கே?*

நம் வாழ்க்கை முறையில் முன்பெல்லாம் ஓடியாடி வேலை செய்தார்கள். அதிகமாகச் சாப்பிட்டாலும் 'கலோரிகள்' செலவழிந்து விடும். இப்போதோ உட்கார்ந்த இடத்திலேயே எல்லாம். டீவிக்கு உட்கார்ந்து கொண்டே 'ரிமோட்' போல மின்விசிறிக்கும் வந்து விட்டது. இப்படிக் குறைவாக அசைபவர்களுக்குக் குறைவாகப் பசிக்க வேண்டும். நாம் குறைவாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

அதோடு அசையாமல் வேலை செய்பவர்கள் ஒரு டென்ஷன் மூட்டைகள். அதே டென்ஷனோடு சாப்பிடுவது செரிக்காது.

இக்காலத்தில் நமக்குக் கலோரி அதிகம்.

உடற்பயிற்சி – பற்றாக்குறை முடிந்தவரை உடலை சுறுசுறுப்பான பழக்கத்தில் பழக்கத்தில் வைக்கவும்.

ஒரு ரகசியம் – கடைசியாக ஒரு (இடுக்கிடும்) ரகசியம். Kalpana Deoskar சொல்கிறார்.

எல்லா இடத்திலும் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்த உயர – எடை அட்டவணை எந்த ஒரு டாக்டரோ விஞ்ஞானியோ தயாரித்தது அல்ல. 1950 களில் அமெரிக்க மெட்ரோ லைஃப் இன்ஷூரன்ஸ் கம்பெனி என்னும் நிறுவனம் தங்களிடம் இன்சூர் செய்தவர்களின் உயரம் – எடை விவரத்தைச் சேகரித்தார்கள். இவர்களின் ஆயுளுக்கும் எடை உயரத்துக்கும் ஏதாவது சம்பந்தம் இருக்கிறதா என்று கணக்கெடுக்க இதுவே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நம்மை ஆட்டிப் படைக்க ஆரம்பித்து விட்டது.

முதலில் இந்த அட்டவணையை மறந்து விடுங்கள்.

உங்கள் சௌகரியத்துக்கேற்ப, வாழ்க்கை முறையையும் சாப்பாட்டுப் பழக்கத்தையும் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வப்போது எடை கூடி விட்டதா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ரகசியம் 2 – உங்கள் எடையை எந்த டாக்டரிடமோ எடை பார்க்கும் இயந்திரத்திடமோ சரிபார்க்க வேண்டாம். நீங்கள் சதை போட்டு விட்டீர்களா என்று துல்லியமாகச் சொல்வது யார் தெரியுமா? உங்கள் டெய்லர்! "என்னம்மா? ஒரு அரை இன்ச் அதிகம் வைக்கவா?" என்று கேட்டால் ஆபத்து.

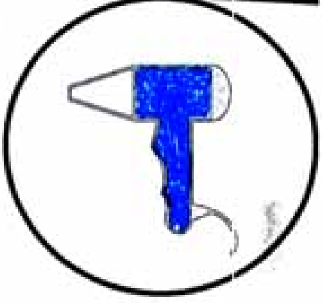
ஒரு சின்ன யோசனை. உங்களிடம் அளவு சரியாக உள்ள ஒரு (பழைய) ரவிக்கையை எடுத்துத் தனியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வப்போது போட்டுப் பார்த்தாலே போதும். கொஞ்சம் பிடித்தால் கூட அது உங்களுக்குத் தரும் முதல் எச்சரிக்கை.

எப்படி உங்கள் சௌகரியம்?

— விஜயா ஸ்ரீதரன்

பிரெட் டோஸ்டரில் மிகவும் சிறிய கரப்புகள் புகுந்து கொண்டு வெளியே வராமல் சண்டி பண்ணிக் கொண்டிருந்தன. கீழே மேலே பக்கவாட்டு என்று தட்டி தட்டிப் பார்த்தும் உள்ளுக்குள்ளேயே சுற்றிச் சுற்றி வந்ததே தவிர வெளியே வரவில்லை. தலை உலர்த்தும் ஹேர் டிரையரை மெதுவாகச் சுழல விட்டு டோஸ்டர் அருகே காட்டியவுடன் காற்று, மிதமான உஷ்ணம் தாங்காமல் வெளியே வந்து விட்டன.

— சு. சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.




K. வீரமணியின்
தெய்வீகக் குரலில்
சக்தி தரிசனத்திற்குப் புகழ் மாலை
sony nād
ஓம் சக்தி
(அம்மன் பாடல்கள்)
sony nād
தேவி திருவிளக்கே
K. வீரமணி
பூமாலை சூடும் அம்மனுக்கு
பாமாலையாகும் இசை அஞ்சலி
மற்ற அம்மன் பாடல் வெளியீடுகள்
மாவிளக்கு–பித்துக்குளி முருகதாஸ், அம்மன் அருள் வாக்கு–L.R. ஈஸ்வரி,
ஆத்தா கண்திறந்தா–L.R. ஈஸ்வரி, அம்மன் அலங்காரம்–L.R. ஈஸ்வரி,
ஜெய சக்தி–T.M. சௌந்தரராஜன், ஸ்ரீ அகிலாண்டேஸ்வரி–வாணி ஜெயராம்,
பக்திப் பாமாலை–Dr. சீர்காழி S. கோவிந்தராஜன், ஆடி பொறந்திருக்கு–சித்ரா
AVM audio
Available on sony nād

"போதுமடா சாமி"

தூங்கா நகரமாக விளங்கும் மதுரை மாநகரில் மெகா பரிசுப் போட்டித் தேர்வு நிகழ்ச்சியை நடத்தியதில் இரண்டு நாட்களும் நேரம் போனதே தெரியவில்லை. நிமிஷமாக ஓடிவிட்ட இந்தச் சந்திப்பில் நிறைய அனுபவங்கள். டென்ஷனாக ஆரம்பித்த நிகழ்ச்சி இறுதியில் ரிலாக்ஸ்டாக முடிந்தது.

நல்ல முகூர்த்த மாதமானதால் 'எப்படி நிகழ்ச்சி ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு குறித்த நேரத்தில் போய்ச் சேருவோம்?' என்றாகிவிட்டது. எப்படியோ அடித்துப் பிடித்து நாம் அங்கு சென்றால் அங்கு நமக்கு எந்த வேலையையும் விட்டு வைக்காமல் அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் கச்சிதமாகச் செய்துவிட்டுக் காத்திருந்தார் நமது மதுரை முகவரான திருப்பதி.



• கோவிந்தராஜன்



• முனைவர் ஜஹானும்

அதே போல நமக்குத் தேவையான ஒவ்வொன்றையும் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்து, இரண்டு நாட்களும் நம் கூடவே இருந்து கவனித்துக் கொண்ட இவருடைய தந்தையும், மூத்த முகவருமான திரு கோவிந்த ராஜன் அவர்களால் இந் நிகழ்ச்சி இனிதே நடந்து முடிந்தது.

இந்த இரண்டு நாளும் 'மெட்ராஸ் பாஷை'யிலிருந்து விலகி மதுரைத் தமிழை காது குளிரக் கேட்டோம். பாண்டிய நாட்டின் கோலோச்சும் மதுரை மீனாட்சியையும் தரிசித்து வந்தோம். இனி நிகழ்ச்சிக்கு வருவோம் –

நடுவர்களாக – மதுரையைச் சேர்ந்த பிருந்தா இரமணியும், முனைவர் ஜஹானும் விருதுநகரைச் சேர்ந்த கண்ணம்மா பகவதியும், புனிதாவும் மற்றும் ராஜபாளையத்திலிருந்து அஞ்சலி மாரியப்பனும் வந்திருந்தார்கள்.

இதில் முனைவர் ஜஹான், புனிதா இவர்களைத் தவிர மற்ற மூவரும் நமக்கு ஏற்கெனவே அறிமுகமானவர்கள்தான். கட்டுரைகளை எழுதி வரும் அஞ்சலி மாரியப்பனையும், நிறைய துணுக்குகளை அனுப்பி வரும் பிருந்தா இரமணியையும், சிறுகதைகள் எழுதி வரும் கண்ணம்மா பகவதியையும் நாம் இதுவரை எழுத்து மூலமாகத் தான் சந்தித்து வந்துள்ளோம். ஆனால் இந்த நிகழ்ச்சியின் மூலம் இவர்களை நேரிடையாகப் பார்த்தது மிக்க சந்தோஷத்தை அளித்தது.

முனைவர் ஜஹானும், இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டியில் ஒருமுறை பரிசு வாங்கியதாகக் கூறினர். மற்ற பத்திரிகைகளில் தனது படைப்புகள் பிரசுரமாகி வருவதாகக் கூறிய புனிதா இனி மங்கையர் மலருக்கும் தனது கட்டுரைகள் படையெடுக்கும் என்றார்.

இதில் ஒரு விசேஷம். இவர்கள் இருவரும் உயிர்த் தோழிகளாம். மேல் படிப்பு, வெளியில் செல்வது என்று எதையும் சேர்ந்தேதான் செய்வார்களாம். ஒரே பள்ளியிலும் ஆசிரியராகப் பணிபுரியும் இந்த உயிர்த் தோழிகளை மங்கையர் மலரும் பிரிக்காமல் நடுவராகத் தேர்ந்தெடுத்தது மேலும் ஆச்சரியமான விஷயம்தான் (இல்லியா பின்னே, மங்கையர் மலரும் உயிர்த் தோழிதானே?)

ஐந்து நடுவர்களும் போட்டிக் கட்டுரைகள் அனைத்தையும் ஒன்று விடாமல் படித்தார்கள். இதில் அஞ்சலி மாரியப்பன் கட்டுரைகளைப் படிக்க ஆரம்பித்ததிலிருந்து முடிக்கும் வரை 'கப்சிப்'தான். படு மும்முரமாக அனைத்தையும் படித்து முடித்து விட்டுத்தான் மூச்சே விட்டார் எனலாம்.

இதற்கு நேர்மாறாக புனிதாவும், ஜஹானும் கலகலப்பாக தங்களுக்குள் கட்டுரைகளின் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொண்டும், பேசிக் கொண்டும், வேகமாகவும்

படித்து முடித்து விட்டார்கள். எல்லா வற்றையும் படித்து மார்க் போட்ட கண்ணம்மா பகவதி இன்னும் நேரம் இருந்தால் இன்னும் கூட ஒரு தடவை படித்திருக்கலாம் என்றார். தனது மகளுடன் வந்திருந்த பிருந்தா ரமணி மகள் ஒரு பக்கம் பள்ளித் தேர்வுக்குப் படிக்க இவர் ஒரு பக்கம் கட்டுரைத் தேர்வுக்குப் படிக்க ரொம்ப சுவாரஸ்யமாக இருந்தது.



• கண்ணம்மா பகவதி

அனைவரும் கட்டுரைகளைப் படித்து முடித்தவுடன் இறுதியில் பரிசுக் கட்டுரைகள் அலசப்பட்டன. இந்த விவாதத்திற்கு ஸ்பெஷல் விருந்தினராக வந்திருந்தார் டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்.



• பிருந்தா இரமணி

(இதற்காகவே சென்னையிலிருந்து வந்திருந்த ஜெயம் கண்ணனைப் பார்த்தவுடன் நடுவர்கள் அனைவருக்கும் இனிய அதிர்ச்சி. இவர் எழுதி வரும் திருமூலர் பற்றிய மருத்துவக் கட்டுரையால் நிறைய விஷயங்களை எளிதில் அறிந்து கொள்ள முடிந்ததாகக் கூறிய நடுவர்கள், தொடர்ந்து அவர் நிறைய விஷயங்களை எழுத வேண்டும் என்று விண்ணப்பித்துக் கொண்டார்கள்.)



• புனிதா

பொதுவாக இந்தப் போட்டிக் கட்டுரைகளில் வீடு வாங்கிக் கஷ்டப்பட்ட போது, வாஸ்து முறைப்படி வீடு கட்டிய பொழுது, கல்யாணம் செய்த போது நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிகள்தான் அநேக கட்டுரைகளில் இடம்பெற்றிருந்ததாக நடுவர்கள் கருத்துத் தெரிவித்தார்கள்.

இப்படிப்பட்ட கட்டுரைகளைப் படிக்கப் படிக்க 'போதுமடா சாமி' என்றாகி விட்டது என்று நடுவர்கள் கூறியபொழுது ஆசிரியரும் தான் இந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வதற்காக வந்த பொழுது தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களால் தனக்கும் (ரயில் நடுவழியில் இன்ஜின் ரிப்பேராகி நின்று, காரில் வந்த பொழுது பாறையில் மோதி..) 'போதுமடா சாமி' என்றாகி விட்டது என்று கூற அங்கு ஒரே சிரிப்பலைதான்.



• அஞ்சலி பாரியப்பன்

பரிசுக் கட்டுரை விவாதத்தில் முதல், இரண்டாம் பரிசுக் கட்டுரைகள் எளிதில் தேர்வாகி விட்டன. மூன்றாம், நான்காம் கட்டுரைகள் தேர்வின் பொழுது கண்ணம்மா பகவதிக்கும், புனிதாவுக்கும் தீவிர விவாதம். இதில் இருவர் சொன்ன பாயின்ட்களும் ஏற்புடையதாகவே இருந்தன. முடிவில் மெஜாரிட்டி பார்த்து கட்டுரைகள் தேர்வானது.

ஜெயம்கண்ணன் தான் கொண்டு வந்திருந்த காமிராவில் அனைவரையும் 'க்ளிக்' செய்ய வந்திருந்தவர்கள் விலாசங்களையும், சிறு சிறு பரிசுகளையும் பரிமாறிக் கொள்ள நிகழ்ச்சி இனிதாக நிறைவு பெற்றது.



நேர்த்திக் கடன்!





என் அப்பா ஆசிரியர் வேலை பார்ப்பவர். அம்மாவும் வேலை பார்ப்பவர். நான், என் அக்கா என சிறு குடும்பம். என் அப்பாவுக்கு மாடு வளர்க்கும் ஆசை உண்டு. மாடு ஒன்று வாங்கி லக்ஷ்மி என்று பெயர் வைத்தார்கள். மாடு என்றால் சாதாரணமாக வளர்க்கவில்லை. பிள்ளைகளைப் போலவே வளர்த்தார்கள். லக்ஷ்மி கன்று ஈனும் நாள் வந்தது. சிறிது கஷ்டப்பட்டு விட்டது. என் அம்மா சுவாமி விளக்கேற்றி,

"பிரசவத்தை நல்லபடி நடத்திக் கொடு அம்மா! உனக்குக் கம்பம் சாற்றும் நாளன்று அனைவரும் என் பெண், பேத்தியோடு (லக்ஷ்மியைத்தான்) கோவிலை மூன்று சுற்று சுற்றுகிறோம்" என்று வேண்டிக் கொண்டார் மாரியம்மனுக்கு (கரூர்) .

லக்ஷ்மியும் நல்லபடி பெண் கன்று ஈன்றது. மாரியம்மனுக்குக் கம்பம் சார்த்தித் திருவிழா தொடங்கியது. கரூரே ஏகப்பட்ட கும்பலாகக் காட்சியளிக்கும். என் அம்மா கண்டிப்பாக நேர்த்திக் கடனை செய்தே தீர வேண்டும் என்று சொல்லி விட்டார். என் அப்பாவும், சரியென்று திருச்சியிலிருந்து திருவிழா காண வந்த என் இரு அண்ணன்களின் உதவியோடு லக்ஷ்மியையும், கோமதியையும் (கன்று) அழைத்துக் கொண்டு சென்றார்கள். நாங்கள் பொங்கல் வைத்துக் கொண்டு பஸ்ஸில் சென்றோம்.



நாங்கள் இருந்த இடம் தான்தோன்றி மலை. நடுவில் பஸ் நின்று விட்டது. டிராஃபிக் ஜாம் ஆகி விட்டது. என்னவென்று பார்த்ததில் எங்கள் லக்ஷ்மி நடுரோட்டில் கலாட்டா செய்து கொண்டிருந்தது. அம்மா உடனே ராம் லக்ஷ்மண் படம் ஸ்டைலில் தடவி கொடுக்க ஒருவழியாக அப்பாவுக்கு ஒத்துழைத்தது. கோவிலில் அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்தோம்.

தாரை, தப்பட்டை, கரகாட்டம், வாணவேடிக்கை, தீச்சட்டி பிடித்தல் என ஊரே ஜனக் கடலாக இருந்தது. எங்கள் லக்ஷ்மி மிகவும் மிரண்டு விட்டது. கடைசியில் கும்பலில் இருந்து பின்வாங்கவும் முடியாமல் தவிக்க, திடீரென எங்களுக்கு முன்னால் நின்ற மேளக்காரர் மேளத்தைத் தட்ட லக்ஷ்மி அவரை அலக்காக இரு கொம்புகளுக்கிடையில் தூக்கிக் கொண்டு கோவிலை நோக்கி ஓட, போலீஸார் பாதுகாப்புக்கு ஓடி வர, அருள் வந்து ஆடி கொண்டு வந்த பெண்களெல்லாம் தலைதெறிக்க ஓட, சாலையின் இரு ஓரங்களிலும்

ஜனங்கள் ஒதுங்கினார்கள். மாரியம்மன் திருவிழா ஜல்லிக்கட்டு ஆனது.

கடைசியில் கோவில் பூசாரி ஐயா மாட்டின் மேல் விபூதி தட்டைக் கவிழ்க்க அது அப்படியே தடுமாறிக் கீழே உட்கார்ந்தது. பிறகு பழங்கள், சர்க்கரைப் பொங்கல் என்று தர பசி அடங்கி சாந்தமாகியது. ஒரு வழியாக சாமி கும்பிட்டுத் திரும்பும் போது கன்றுக் குட்டி அனைவர் காலையும் மிதித்துக் கொண்டு குதித்து ஓடியது. மாலை ஆகியது வீடு திரும்ப.

என் அப்பா, அம்மாவிடம், "இனிமேல் இப்படியெல்லாம் வேண்டிக் கொள்ளாதே" என்று பரிதாபமாகச் சொல்ல நாங்கள் சிரித்தே விட்டோம். அண்ணன்களும், "போதுமடா சாமி திருவிழா பார்க்க நல்ல நேரத்தில் வந்தோம்" என்று சொல்லிக் கிளம்பி விட்டார்கள்.



இன்று என் அப்பா எங்களிடம் இல்லை. அவர் இறந்து இரண்டு மாதங்கள் ஆகி விட்டன. அவரது டைரியைப் படித்த போது இந்தச் சம்பவங்களை ரசித்து எழுதியிருந்தார். எனக்கு இப்போது வயது 30. 20 வருடங்களுக்கு முன் நடந்த சம்பவம். எனக்கு அப்பாவுடன் இருந்த நாட்கள் அந்த இனிய நாட்கள் திரும்பி வராதா என்று ஏக்கமாக இருக்கிறது.

— சொ. அத்துழாய் நாதன், சென்னை — 83.





எனக்குப் பள்ளிப் பருவத்திலேயே ஆங்கில இலக்கியம் கவிதை போன்றவற்றில் மிகுந்த ஆர்வமிருந்தது. ஆனால் சில காரணங்களால் கல்லூரியில் சயன்ஸ் எடுத்து பி.எஸ்ஸி., முடித்து பின்னர் பி.எட்., பட்டமும் பெற்றேன். இரண்டு மூன்றாண்டுகள் ஆசிரியையாக பணிபுரிந்தேன்.

பிறகு திருமணமாகி டில்லி வந்து

33 வருடங்கள் ஓடி விட்டன. குழந்தைகள் வளர்ப்பு, அவர்கள் படிப்பு, குடும்பப் பொறுப்பு என்று உழன்று சற்றே நிமிர்ந்தால் 25 வருடங்கள் ஓடி விட்டன. ஆனால் இலக்கிய ஆசை நீறுபூத்த நெருப்பாய் அடிமனத்தில் கனன்று கொண்டிருந்தது. இனி நாமேன் படிக்கக் கூடாது என்ற ஆசை ஒருபுறம். அரை நூற்றாண்டு தொடப் போகும் சமயம் நம்மால் முடியுமா என்ற பயம். ஒருவாறு துணிந்து அஞ்சல் வழிக் கல்வியில் எம்.ஏ. ஆங்கிலம் சேர்ந்தேன். கணவர் குழந்தைகள் தவிர யாரிடமும் மூச்சு விடவில்லை.

பிறகு தொடங்கியதே போராட்டம்! பறந்து பறந்து வேலைகள் முடித்து படிக்க உட்கார்ந்தால் சதியாய் யாராவது வருவார்கள். தட்ட முடியாத வேலை வரும். தலைக்குள் கீட்ஸும் பைரனும் குழப்டக் கோலாட்டம். கடைசியாக மே இறுதியில் டில்லியின் வறுத்தெடுக்கும் வெயிலில் 30 கி. மீட்டர் தள்ளி சென்டர்.

தகப்பன் சாமி நீங்கள் அறிந்ததுதான். தாய்சாமியாக ஆங்கில ஹானர்ஸ் படித்த என் மகன். அவன் மேற்படிப்பு வேலை நடுவிலும் எனக்குப் பாடங்களை விளக்குவான். கணவர் நடுஇரவில் டீ போட்டுத் தருவார். இந்த கோர்ஸ் படிக்கும் இளம் மாணவர்கள் வேறு கடைசி வருடம் மிகக் கடினம் என்று பயமுறுத்துவார்கள்.

பரீட்சைக்குப் பத்தே நாட்களிருக்க சின்னதாய் தொல்லை கொடுத்த என் ஆர்தரைடீஸும் தன் பங்குக்கு விசுவரூபமெடுத்தது. பரீட்சை நாளும் வந்தது. தன் பொறுப்புமிக்க வேலை



எப்படியோ முதலாமாண்டு பிரீவியஸ் தேறிய உற்சாகம். இறுதியாண்டு முடித்து விடலாமென்று நம்பிக்கை வந்தது. ஆனால் எத்தனை சிக்கல்கள் இடையூறுகள்!

சமைக்கும் போது ஷேக்ஸ்பியர், அரைக்கும் போது வேர்ட்ஸ் வொர்த், துவைக்கும் போது மில்ட்டன் என்று போராடுவேன். இரண்டு பக்கம் எழுதுவதற்குள் பழக்கமின்மையால் மணிக்கட்டு முறியும் வலி. ரகசியமாக ஒரு ஜோதிடம் அறிந்த நண்பரிடம் ஜாதகம் காட்ட, அவர், "அம்மா, உங்களுக்கு ராகு தசை ஆரம்பம் இது சரி வராது" என்றார். ஒடிந்தே போனேன்.

என் கணவர் கொடுத்த ஊக்கமும் என் ஆர்வமும் விட்டேனா பார் என்று தொடர்ந்தேன். இரவு படுத்தாலும் நடுவிலும் லீவு எடுத்து கணவர் துணைவர ஒருவாறு நான்கு பேப்பர்களும் முடித்து கடைசி நாள் 46 டிகிரி செண்டிகிரேட் வெயிலில் வீடு வந்து 'போதுமடா சாமி' என்று விழுந்தவள்தான். சன் ஸ்ட்ரோக் வந்து இரண்டு நாள் எழுந்திருக்கவேயில்லை.

இத்தனை அமர்க்களத்திலும் ஒரே அட்டம்ப்டில் நல்ல மார்க்குடன் பாஸாகி எம்.ஏ. பட்டம் பெற்று இந்த நான்கைந்து ஆண்டுகளாக பள்ளி மாணவர்களும், ஆங்கிலம் கற்க வரும் குடும்பத் தலைவிகளும் மிகவும் விரும்பும் ஆசிரியையாக இருக்கிறேன்!

– விஜயா சோமசுந்தரம்,
புதுடில்லி.

ஆபத்பாந்தவனாக வந்த 'டிராக்டர்'!





வளைகாப்பு, சீமந்தம் என்று ஏகப்பட்ட முன்னேற்பாடுகளை என் அம்மா திருப்பூரில் செய்து கொண்டிருக்க, குடுகுடுவென்று அவசர குடுக்கைத்தனமாய், எந்தவித முன்னறிவிப்புமின்றி எனக்குக் குழந்தைகள் பிறந்தன ஏழாம் மாதத்திலேயே! ஆம். இரட்டைக் குழந்தைகள்.. (அந்தக் குழந்தைகள் பிறந்ததும், அவை மூன்று மாதங்கள் சென்னையின் அந்த பிரபல மருத்துவமனையின் ஐ.சி.யூ.வில் இருந்ததும், தினமும் நாங்கள் செத்துப் பிழைத்ததும் தனி மெகா ஸ்டோரி!)

ஒருவழியாக கண், காது, இன்னபிற அவயவங்கள் சரியாக இருக்கிறது என்று டாக்டர்கள் சர்ட்டிபிகேட் கொடுத்து பிறகு ஏகப்பட்ட கண்டிஷன்களுடன் எங்களை திருப்பூர் அனுப்ப சம்மதித்தார்கள்.

கொஞ்சம் பெரிய எலி சைஸில் ஒரு குழந்தை, கொஞ்சம் சிறிய குரங்குக் குட்டி சைஸில் ஒரு குழந்தையுடன், நானும் என் அம்மாவும் சென்னை திருப்பூர் நீலகிரி எக்ஸ்பிரஸ்ஸில் முதல் வகுப்புப் பெட்டியில்



எங்கள் பயணத்தைத் தொடங்கினோம்.

குழந்தைகளுக்கான துணிகள் நிரம்பிய கூடைகள், பிளாஸ்க் வைத்த கூடைகள், அவர்களுக்கு ஸ்பெஷல் தொட்டில், இன்னபிற சாமான்களை பார்த்துக் கொள்ள ஒரு வேலைக்காரப் பெண்மணி வேறு...

காலை 5:30 க்கு திருப்பூரை ரயில் சென்று சேர வேண்டும்... சேலத்திற்கும் ஈரோட்டுக்கும் இடையில் நின்று விட்டது.

பிளாஸ்க் தண்ணீர் தீரப் போகிறேன் என்று பயமுறுத்துகிறது. எங்களுக்கு ஆஸ்பத்திரியில் சொன்ன முதல் அறிவுரையே மினரல் வாட்டரை மட்டுமே

கொதிக்க வைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும். எங்கேயாவது போய் ஃபோன் பண்ணி என் அப்பாவிற்குத் தகவல் தரலாம் என்றால் யார் போவது...? கூட வந்த வேலைக்காரிக்கு சமத்து பத்தாது...

இப்போதைக்கு ரயில் கிளம்பாது என்று தீர்மானமாகத் தெரிந்து விட்டது.

ஒருவழியாக மிகச் சிரமத்திற்கிடையில் கீழேகுதித்து, ரோடு வரை சாமான்களை தூக்கி வருவதற்கு இரண்டு பையன்களைப் பிடித்து ரோட்டிற்கு வந்தால்... இரண்டு ரயில் கூட்டம் நின்று அலைமோதுகிறது. ஒரு காரில் 15 பேர் ஏறி பயணித்துச் செல்கிற போது இத்தனை சாமான்களுடன் சிறிய குஞ்சுகளான கைக் குழந்தைகளுடன் எங்களை ஏற்ற யாருமே முன் வர மாட்டேன் என்று மறுக்க...

அந்த வழியாக வைக்கோல் ஏற்றிக் கொண்டு 'டிராக்டர்' சென்று கொண்டிருந்தது. என் அம்மா 'படா'லென அந்த டிராக்டர் முன்னால் சென்று குழந்தையுடன் உட்கார்ந்து விட்டார்! தர்ணா டைப்பில் முரண்டு பிடிக்க... அவன் மறுக்க.. ஒருவழியாக வைக்கோல் போரின் மீது எங்கள் வண்டி சாமான்களுடன், நாங்களும் குழந்தைகளுடன் ஏறி உட்கார.. சுட்டெரிக்கும் வெயில் ஒருபுறம்... குழந்தைகளுக்கு இன்பெக்ஷன் ஆகி விடுமோ என்ற கவலை ஒருபுறம்... படால் படால் என்று என் அம்மா அந்த சாமிக்கும், இந்த சாமிக்கும் நேர்ந்து கொள்வது ஒருபுறம்...

போதுமடா சாமி... இனி தாய்மார்களே கைக் குழந்தைகளுடன் ரயில் பயணமா? யோசியுங்கள்....

- காயத்ரி, திருப்பூர்.



எலி'களை வளர்த்து ஆளாக்கினேன்!





'அனாடமியா' என அலறுவார்கள் முதல்நிலை மருத்துவக் கல்வி மாணவர்கள். அதில் பட்டமேற்படிப்பு. ஆசிரியப் பணியாற்றும் போது அரிதான ஆராய்ச்சி வாய்ப்பு (பி.எச்டி..) கிடைத்தது. கையில் இரண்டரை வயது பெண் குழந்தை. வெளியூர் சென்று பணி செய்யும் கணவர். உறவினரில்லா தனிக்குடித்தனம். 'மேடம் க்யூரி'யாகும் கனவுகள். கைவிடம் ஏகப்பட்ட வாக்குறுதிகள், இடையே சோதனை போல் கருவுற்றேன். ஆராய்ச்சியா? ஆண் மகவா (கணவரின் உறுதியான நம்பிக்கை!) என அல்லாட்டம். உறவினரின் கட்டளைக்கிணங்கி, 'ஆண் குழந்தையே' வென்றது.

ஆசிரியரிடம் கெஞ்சி ஆராய்ச்சியும் தொடர்ந்தது. மகன் பிறந்த 21ம் நாள் எனக்கு (பார்ட்-1) முதல்நிலைத் தேர்வு. நவம்பர் மாதக் குளிரில், ஹாஸ்பிடல் பெட்டில் ஒரு வாரக் குழந்தை என் முதுகோடு சுருண்டிருக்க, 'டோபமின், பிட்யூட்டரி' என்று பெரிய புத்தகங்களுடன் போஸ்ட்-நேட்டல் கேர்! எப்படியோ தேறி விட்டேன்.

பிறகு குழந்தைகளோடு ஒன்றாய் நான் வளர்த்தது என்ன தெரியுமா? 200, 300 வெள்ளெலிகள், பரிசோதனைக்காக. குறிப்பிட்ட பரம்பரைக்காக, தனியாக இனவிருத்தி செய்து குடும்பம், குடும்பமாய், வைக்கோல் பரப்பிய சிறு சிறு கூண்டுகளில் இட்டு, சுத்தம் செய்து, காரட், கொண்டைக்கடலை, எலியுணவு, சத்துணவு, பால், வேகவைத்தும் பச்சையாகவும், ஊறவைத்தும் போட்டு, தண்ணீர் பாட்டில் நிரப்பி, சீதோஷ்ணத்தை நெறிப்படுத்தி நோய் வராமல் காத்து, பரிசோதனை செய்து...

அப்பாடா! 'ஈன்ற பொழுது பெரிதும் உவக்க மாட்டார்கள் எலித்தாய்கள்' பிரசவ வெறியில் தின்று விடுவார்கள். கவனமாய் எலிக் குஞ்சுகளை அப்புறப்படுத்த வேண்டும். விடுமுறை நாட்களில் குடும்பத்தோடு ஆஜர். குழந்தைகள் கூண்டெலிகளோடு விளையாட, கணவர் துணியோடு சேர்த்து எலியைப் பிடித்து, ஒயர் மூலம் அதன் வாயைப் பிளந்து காட்ட நான் மெலிதான டியூபில்



மருந்தேற்றுவேன். அவை சமயங்களில் வெடுக்கென்று துள்ளி விரல்களைக் கடித்து விடும்.

(எலி பிடிக்கும் இந்த 'பூர்வ ஜென்ம வினை' பற்றி என் கணவர் பாம்பே கான்பரன்ஸில் தோழியின் கணவரிடம் புலம்ப அவர் – நீங்கள் தேவலை நான் சென்னையில் ரோடு ரோடாய் 'குரங்கு' பிடிக்கிறேன் என்றாராம்) (பரிசோதனைக்குத்தான்!)

பகுதி நேர ஆராய்ச்சி. பகல் முழுவதும் ஆசிரியப் பணி. புகழ்பெற்ற ஹாஸ்பிடலுடனான கல்லூரி. எனவே எப்போதும் உறவின நோயாளிகள் வருகை, தங்கல், ட்ரீட்மெண்ட். இடையே குழந்தைகள் வளர்ப்பு. ஆராய்ச்சி 2, 3 துறையைச் சார்ந்தது. அரசு கல்லூரிகளுக்கே உரித்தான லட்சணங்கள்.

வேறு துறைக்குப் போய், துப்புரவுப் பணியாளரிலிருந்து, தலைமை வரை எல்லோர் காலிலும் விழுந்து கெஞ்சி, ஒரு உபகரணத்தை ரெடி செய்து விட்டு கீழே வந்தால் ஏதோ காரணங்களினால் எலிகள் செத்துக் கிடக்கும். 15, 20 நாட்கள் அதற்கு செலுத்திய மருந்தை நம் அரசாங்க விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டு அயல்நாட்டிலிருந்து நான் வரவழைக்கப்பட்ட பாடெல்லாம் சொட்டுச் சொட்டாய் என் கண்களிலிருந்து வடியும்.

நொந்து நூலாகி வீட்டிற்கு வந்தால் குழந்தைகள் அடிபட்டுக் கொண்டு நிற்கும். தாளாத சுமைகளினால், தீராத சண்டைகள், மனக்கசப்பு. எல்லாம் முடிந்து இரவு 9 மணிக்கு நூலகம் சென்றால், பழைய ஜர்னல்களின் தூசிப் படலம். ஓயாத சளி, இருமல். என்னைக் கவனிக்க நேரம், மனம் இல்லாக் கொடுமை. (நல்ல ஆரோக்கியத்துடனிருந்தவளை அன்று 'ஆட்கொண்ட' ஆஸ்த்துமா இன்றளவும் தொடர்கிறது)

இப்படியாகக் கடிபட்டு, இடிபட்டு, மிதிபட்டு, உதவிக்கு வந்த பெற்றோரிடத்தும், உயிர் நண்பர்களிடத்தும் 'போதுண்டா சாமி இந்த ஆராய்ச்சியே செய்யக் கூடாது' என்று ஒரே புலம்பல். பற்றறுத்து, விட்டொழித்து ஓடி விடலாம் எனத் தோன்றும். எப்படியோ 'ஊர் கூடி தேரிழுத்து' மிக வெற்றிகரமாய் பி.ஹெச்.டி. பட்டம் பெற்றேன்.

ஆனால் இன்று அதனால் கிடைத்த உயர்பதவியில் பணியாற்றும் போதும், இந்த வயதிலும் (52) விடாது கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் சேர்ந்து 'ஏ' கிரேடில் பாஸான போதும், நானும் (அவர்கள்) உடன் படித்து, உருவாக்குகிற என் மாணவர்கள் கான்பரஸ்களில் பரிசுகளை அள்ளிக் கொண்டு வரும் போதும், என் காதில் ஒலிப்பதெல்லாம் அன்று என் தந்தை சொன்ன அன்பான ஊக்க மொழிகளான 'கல்வி கரையில, கற்பவர் நாள் சில' என்பதுதான்.

– இராதா இராமனாதன்,
பாண்டிச்சேரி – 8.

அம்மா பிடித்து வைத்த பிள்ளை!

இந்தியாவை ஒருமைப்படுத்துவதில் கணபதியும் ராமனும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறார்கள். அதிலும் கணபதிக்கு ஹிந்து மதத்தில் உள்ள முக்கியத்துவம் அளவிட முடியாதது. தொன்று தொட்டு இந்தியாவின் மூலை முடுக்கிலெல்லாம் வியாபித்திருக்கும் பெருமை இவருக்கு மட்டுமே உரியது. இது தற்செயலாக ஏற்பட்டதா, அல்லது இதற்கு வேறு ஏதாவது காரணம் இருந்து, மற்ற எல்லாவற்றையும் போல, நாம் அந்தக் காரணத்தையும் நாளடைவில் மறந்து விட்டோமா?

விநாயக சதுர்த்திக்கு, பச்சை மண்ணில் பிடிக்கப்பட்ட கணபதிக்குப் பிரத்யேகமாகப் பூஜை செய்கிறோமே, இந்த வழிபாட்டு முறைக்கு ஏதேனும் ஆதாரம், காரணம் உண்டா?

கணபதியைப் பற்றி, அவர் பிறப்பைப் பற்றி பல கதைகள் வழக்கில் உள்ளன. அதில் முக்கியமான ஒன்றையும், லலிதா ஸஹஸ்ர நாமத்தில் வரும் கணபதியின் தோற்றத்தைப் பற்றிய நாமாக்களையும் மட்டும் இப்போது பார்ப்போம்.

முதலில் கதை- கணபதியை தேவி தன் உடம்பு அழுக்கிலிருந்து உற்பத்தி செய்து தன் வீட்டில் வாயிலில், பிறர் நுழையாவண்ணம் தடுக்கும் பொருட்டு, காவலனாக வைத்தாள். சிறுவனான கணபதிக்கு, தேவியின் பதியான பரமனைப் பரிச்சயமில்லாததால், அவரையும் உள்ளே நுழையாவண்ணம் தடுத்தார். அந்தச் சமயம், சிவனால் தலை கொய்யப்பட்ட அவர், தேவியின் தலையீட்டால், தலை மட்டும் மாறி, யானைத் தலையுடன் உயிர்ப்பிக்கப்பட்டார் என்பது ஆகும். இதன் முக்கியப் பகுதியான கணபதியின் தோற்றம் தேவியின் உடம்பு அழுக்கிலிருந்து என்பது 'கணபதி ஸம்ஹிதா'விலும் காணப்படுகிறது.

லலிதா ஸஹஸ்ரநாமாவளியில் கணபதியைப் பற்றி இரு நாமாக்கள் உள்ளன. அவை-

'காமேச்வர முகாலோக கல்பித ஸ்ரீ கணேச்வரா'

'மஹா கணேச நிர்பின்ன விக்ன யந்த்ர ப்ரஹர்ஷிதா'

முதல் நாமாவின் பொதுவான பொருள், 'தேவி தன்னிடம் இருந்து ஸ்ருஷ்டிக்குக் காரணமான மூல சக்தியின் அம்சத்தை எடுத்துக் கொண்டு, பரமனின் மங்கள ரூபத்தை நினைத்து, அவனுடன் அபேதத்தை உணர்ந்து கணபதியை உற்பத்தி செய்தாள்' என்பதே-

அந்தச் சமயம் கணபதியை உண்டு செய்ய என்ன அவசியம்? தேவிக்கும் பண்டாசுரனுக்கும் நடந்து வந்த போரில், பண்டனின்

நாராயணி

ஏவலர்கள் 'விக்ன யந்திரத்தைப் பிரதிஷ்டை செய்து சக்தி சேனையின் நடுவில் மறைத்து வைத்து, அவர்களுக்கு போரில் பெரும் தடையை உண்டு பண்ணினர். அந்த விக்னத்தைப் போக்க, விக்ன ராஜாவான கணபதியின் ஆவிர் பாவம் தேவைப்பட்டது.

(விக்ன = வி + க்ன (ghna)

வி – away, asunder.

ghna - striking. destroying from the root)

மேற்குறிப்பிட்ட இரண்டு விஷயங்களுமே கணபதியின் ஆவிர்பாவம் சக்தியிடம் இருந்து என்பதையும், அவருடைய முக்கியத்துவம் தடைகளை நீக்குவதில் என்பதையும் தெளிவாக்குகின்றன. மற்றும் இந்தக் கதையிலிருந்து கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விஷயங்களும் இருக்கிறது. அவை-

1) தேவியின் உடம்பு அழுக்கிலிருந்து பிறப்பு

2) அவருடைய வாயிற் காப்போன் பொறுப்பு.

3) ஹிந்து மதத்தில் அதன் தாத்பர்யம்

4) அவரின் விசேஷ வேலை– தடைகளை நீக்குவது ஏன்?

இவற்றைச் சற்று விரிவாகப் பார்ப்போம்.

இன்றும் நாம் குழந்தை பிறந்த உடன் 'மண்ணைப் பிடித்துப் போட்டான்', 'பச்சை மண், அதற்கு என்ன தெரியும்' என்றெல்லாம் சொல்கிறோம். இந்த 'மண்' என்கிறோமே, அது என்ன மண்? பூலோக மண்ணா? உடம்பு, உயிர், ஆத்மா ஸ்ருஷ்டிக்கு, பூலோக மண் போதுமா? அந்தப் பூலோக மண்ணுமே ஸ்ருஷ்டிக்கப்பட்டது தானே. அப்படியானால், நாம் 'மண்' என்று சொல்லும் வார்த்தைக்கு என்ன அர்த்தம்? இதற்கும், நம் கதையில் வரும் 'அழுக்கு'க்கும் ஏதானும் உறவு, தொடர்பு உண்டா?



நீர் மோருக்கு கருவேப்பிலைக்குப் பதிலாக எலுமிச்சை இலைகளை இரண்டாகக் கிள்ளிப் போட்டு ஊறவைத்து, பிறகு அருந்திப் பாருங்கள். குளிர்காலத்தில் கூட இப்படிப் போட்டுக் குடித்தால் சுகமாய் இருக்கும். சளி பிடிக்காது.

— விசாலாட்சி.

அமிர்தமயமான, ஆனந்த மயமான தேவியின் சம்பந்தமுடைய எல்லாமே அமிர்தமயமன்றோ! தேவியின் உடம்பு அழுக்கு விதி விலக்கல்லவே! அது நம் உடம்பு அழுக்குப் போல் மாசும், நாற்றமும் உடையதா என்ன? கணபதியை, தேவி எப்படி உருவாக்கினாள்? அப்ராக்ருதமான, திவ்ய தேஜோ மயமான, பரசித்ரூபமான தன் சரீரத்தில் அடங்கியுள்ள, ஸ்ருஷ்டிக்குக் காரணமான மூலப் பொருளைத் தன்னிடமிருந்து எடுத்தல்லவா கணபதியைத் தோற்றுவித்தாள்! அவர் தேவியின் சக்தியை ரஸத்தை வெளிப்படுத்தும் ஒரு உருவமல்லவா!

உண்மையில் பார்த்தால், ஸ்ருஷ்டி அனைத்துமே அந்த சக்தியின் அம்சந்தான். இதைப் பற்றி இன்று பற்பல புத்தகங்கள் எழுதப்பட்டுள்ளன. இன்றும், இதை அனுபவத்தில் உணர்ந்து, சக்திமயமாக உலவும் பெரியோர்கள் நம்மிடம் பலர் உள்ளனர். இந்தத் தத்துவத்தை, நாம் எல்லோரும் சக்தியின் ரஸத்தின் வெளிப்பாடுதான் என்பதை சொல்லாமல் சொல்வதே 'பச்சை மண்' முதலிய பேச்சு வழக்கில் உள்ள சொற்றொடர்களோ!

மறுபடி கதைக்கு வருவோம். கணபதி, சிவனைத் தடுத்து, தலையை இழந்து, பின்பு சிவனாலும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டு, சிவ கணங்களுக்குத் தலைவராகவும் விக்னங்களைப் போக்குபவராகவும் ஆகிறார். இந்த சம்பவத்தின் மூலம், அவரிடம் சக்தி சிவம் இருவரின் ரஸமும் பலமும் முழுமையாக நிறைந்து விளங்குகிறது என்று நமக்கு விளக்கப்படுகிறது.

இவ்வளவு பெருமை பொருந்திய அவர், வாயிற்காப்போனாகக் கருதப்படுவது ஏன்? அவர் எப்படி விக்னத்தைப் போக்குவதில் தனி கவனம் செலுத்துகிறார், சாமர்த்திய முடையவராக இருக்கிறார்?

சிவனுக்கே தடையாக இருந்தவரைவிட, தடைகளை நீக்குவதிலோ, அல்லது உண்

திருஅண்ணாமலைக்கு வாருங்கள்! சிவாய நம! திருவருள் ஞானம் பெறுவீர்கள்!!

நினைத்ததை நிறைவேற்றும் திருஅண்ணாமலையில் பௌர்ணமி கிரிவலத்தில் அன்னதானம் செய்ய அழைக்கிறோம்!

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளையின் மூன்றாம் ஆண்டில் தொடர்ந்து சேவை!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறவும், மங்கலம் உண்டாகவும் அருள்மிகு ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

• எந்நாட்டவர்க்கும் இறைவனாகிய தென்னாடுடைய சிவபெருமான் தானே தன் திருவடி பதித்து அருட்கரம் நீட்டி திருவருள் புரிந்துவரும் திருஅண்ணாமலையில் பௌர்ணமி அன்று சந்திர பகவான் பதினாறு கலைகளுடன் பரிபூரணமாகப் பிரகாசிக்கிறான். அந்த அபூர்வ சக்திவாய்ந்த கிரணங்களைத் தங்களின் உடலில் ஏற்று கிரிவலம் வரும் இறை அடியார்களுக்கும், பக்தர்களுக்கும் மேலும் அங்குள்ள ஆதரவற்ற முதியோர்கள், உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் பௌர்ணமி அன்று இரவு அன்னதானம் சிறப்பான முறையில் செய்யப்படுகிறது. இந்தப் புனித இறைபணியில் பங்குகொண்டு தாங்களும், தங்கள் சந்ததியினரும் எல்லாம் வல்ல ஸ்ரீ உண்ணாமுலை சமேத அண்ணாமலையாரின் அரும்பெரும் தெய்வீக அருளைப்பெற வேண்டுகிறோம்.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் பௌர்ணமி அன்று அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

❖ பிறந்தநாள் ❖ திருமணநாள் ❖ முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖ வாழ்க்கையில் உயர்வு ❖ தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற
❖ நிரந்தர வேலை பெற ❖ கல்யாண பாக்கியம் பெற, நல்ல வரன் அமைய ❖ புத்திர/பிள்ளை பாக்கியம் பெற
❖ கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை நிலவ ❖ கஷ்டங்களும், கடன்களும் எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க
❖ புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக ❖ புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖ புதிதாக வீடு / மனை பெற ❖ வாகன யோகம் பெற
❖ நல்ல சிந்தனை பெற ❖ சிந்தனை வளம் பெருக ❖ உடல் ஆரோக்கியம் பெற ❖ நீண்ட ஆயுள் பெற ❖ தெய்வசக்தியுடன் திகழ ❖ குடும்ப ஒற்றுமை பெற ❖ உலக ஒற்றுமை பெற ❖ சமுதாய ஒற்றுமை பெற ❖ தேச ஒற்றுமைபெற ❖ எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்.

• தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
• ரூ.500/ - அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
• ரூ.1000/ - அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
• ரூ.2000/ - அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
• ரூ.5000/ - அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இருபது ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும், ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி அன்று திருஅண்ணாமலையில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து இருபது ஆண்டுகளுக்கு பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற இறைசிந்தனையோடு ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

• நன்கொடை அனுப்பும் சிவநேசச்செல்வர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust Chennai - 4) என்ற பெயரில் Cheque /D.D/ M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம்தரும் இறைபணி சேவைகளாக 'ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை' ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

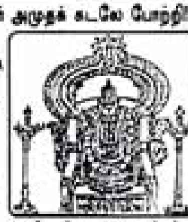
அண்ணா மலைவாழ் அண்ணா போற்றி! *Cheque / D.D / M.O* அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : கண்ணார் அமுதக் கடலே போற்றி!!



ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEKA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)
68, Nadu Street, (Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai-600 004.
Tel : 4959302 Fax : (044) 4616311 E - Mail: siva siva @vsnl.net



ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன்

சிவாய நம! என்று சிந்தித்திருப்போர்க்கு அபாயம் ஒரு நாளும் இல்லை!



டாக்குவதிலோ யார் அதிக சாமர்த்தியம் உள்ளவராக இருக்கத் தகுந்தவர்? இந்தக் காரணத்தினாலேயே, நம் ஆன்றோர் கணபதியின் உதவி தடைகளை நீக்குவதில் இன்றியமையாதது என்று நிச்சயித்து, எந்தக் காரியத்தைச் செய்தாலும், ஆரம்பிக்கும் முன் கணபதி பூஜை செய்யும்படி வடிவமைத்தனர்.

இந்தப் பூஜை கணபதியின் ப்ரீதிக்காகச் செய்யப்படுவது அல்ல. அவர் தடை போடாமலிருக்க, அவருக்குக் கொடுக்கும் லஞ்சமுமல்ல. இவை, எந்த ஒரு மனிதனும் தன்னிடம் உள்ள குறைபாடுகளால் பலவீனப்படாமல், அதைரியப்படாமல், உள் உணர்வுடனும், புத்திசாதுரியத்துடனும், தன்னைப் பலப்படுத்திக் கொள்வதற்காக, சாதாரணனைப்போலவே பல இன்னல்களைக் கடந்து, சிவசக்தியின் பூரண சக்தியைப் பெற்ற ஒரு தோழனின் உதவியை, ஸஹாயத்தை நாடும் முகமாகவே அமைந்தவை. நாம், நம் வாழ்க்கையில் நம்மால் கடக்க முடியாத இன்னல்களைச் சந்திக்கும் பொழுது, கணபதி ஹோமம், கணபதி சதுராவ்ருத்தி தர்ப்பணம் முதலியவை செய்து, ஒரு புது வழி பிறப்பதைக் கண்கூடாகப் பார்க்கிறோம்.

கணபதி நம்மிடம் எதிர்பார்ப்பதெல்லாம் நேர்மையும், விடாமுயற்சியுமே. அவரை வழிபடுவோர், கணபதியின் அருளால் அவரைப் போலவே புத்திக் கூர்மையுடன், வாழ்க்கையில் முன்னேறுவது ஸர்வ நிச்சயம்.

இந்தக் கதையின் தொடர்பே, இப்பொழுது நாம் விநாயக சதுர்த்திக்குப் பச்சை மண் பிள்ளையாரைப் பூஜை செய்யும் பழக்கம். தேவியின் உடம்பு அழுக்கிலிருந்து ஏற்பட்டவரை, பூமி மண்ணில் உருவகப்படுத்துகிறோம். அதனால்தான் ப்ருத்வி ரூபமான மூலாதார சக்ரத்திற்கு அவர் அதிபதி ஆகிறார்.

அப்ராக்ருத தேஜஸ்ஸால், தேவியின் உடம்பிலிருந்து, வந்து கணபதி உருவம் படைத்த அவரை, பூஜைக்குப்பின், மறுபடி தண்ணீரில் கரைத்து, உருவமில்லாமல், அருவமாக, எல்லாவற்றிலும் ஊடுருவி நிற்பதை, அவரின் அழிவற்ற தன்மையை 'கணபதி விஸர்ஜனம்' செய்து புரிந்து கொள்ள முயலுகிறோம்.

சக்தி சாஸ்திரத்தில், கணபதியின் இருப்பிடம் ப்ருத்வி ஸாரமான மூலாதார சக்ரம். அவருடைய வேலையோ, சக்தியாகிற குண்டலினியின் இருப்பிடமான மூலாதார வீட்டின் வாயிலைப் பாதுகாப்பது. சக்தி சாஸ்திரத்தில் பிரவேசிக்க விரும்பும் ஸாதகர்களை அவர்கள் தகுதியையும், விடாமுயற்சியையும் அனுஸரித்து, வழி விடுவது அவர் பொறுப்பு. அவர் உதவியின்றி உள்ளே நுழைவது நடக்காது. இதனாலேயே சக்தி வழிபாட்டு முறைகளில், முதல் பூஜை மூலாதார கணபதிக்கே. முறைப்படி அவரை வழிபட்டு, அவரால் வழிவிடப்பட்டு, வழி நடத்தப்பட்ட ஒரு சாதகனுக்கு, தன் ஜீவ சக்தியாகிற குண்டலினியை எழுப்பி, அந்தர் சக்தி வெள்ளத்தை ஸஹாஸ்ராரத்தில் உள்ள ஜீவ சிவனுடன் ஐக்கியப்படுத்துவது எளிதாகிறது.

கடைசியாக, அவருடைய வாகனமாக உருவகப்படுத்தப்பட்ட மூஞ்சுறுவின் தத்துவத்தைப் பார்ப்போம். தேவியின் குழந்தையான, சிவனின் அருளையும் பெற்ற, தேவியின் வீட்டுக்கே காவலனாகும் பெருமை பெற்ற எந்தத் தடைகளையும் போக்கும் சக்தி படைத்த, உருவத்திலும் பெரிய கணபதியை, மிக எளிய, பிராணி வர்க்கத்திலேயே சிறிய மூஞ்சுறு சுமக்கிறது. நாம் அனைவரும் மூஞ்சுறுகளே. நம் அனைவருக்கும் கணபதியை இருதயத்தில் சுமப்பது அசாத்தியமல்ல. தேவை பக்தியும் பாவமுமே.

பொன் மொழி

"உங்களை ஒருவர் விமர்சித்தால்
எரிச்சல் வருகிறதா?
அப்படியானால்அந்த விமர்சனம் சரியானதுதான்.
— டாக்டஸ்
ஆர். வேலம்மாள்

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Tamil Iyer, Bharadwajam, 35/165 Brilliant academic Career, M.S., Ph.D., from Prestigious American University. Working as Professor with excellent reputation in a famous American University in OHIO State. Green Card Holder seeks alliance from girls around 30 studying or working in U.S.A. preferably in OHIO/ North /South Carolina Virginia/Pensylvania parents requested to correspond with full details to Box No. 17764

■ Parents of Tirunelvely Vadamal, Kowsikam Boy, Pooratathi 3, 38/195 Scientist, B.E. Ph.D., had Psychological Problem for one year now fully cured under medication seek graduate understanding broadminded unemployed girl. Box No. 17765

■ Muthuraja 32/173/ICWA Working in Aviation Company seeks suitable graduate, fair, good-looking girl from decent Hindu Family. Send horoscope with family details to Box No. 17766

■ Brahmin, Vadamal, Kaundinya, 33 years, Chithirai (IVth padam) PSU employed/Rs. 16000/-p.m. B.Sc., Computer qualified seeks employed/un-employed girl. Box No. 17767

■ ஐயர், வடமாள், கர்க, பரணி, பி.எஸ்ஸி., பிஜிடிஎம்எம், 36, 5.7', ரூ. 10,000 பிஸினஸ் எக்ஸிகியூட்டிவ், சென்னையில் லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு டிப்ளமோ/டிகிரி படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத 27 வயதுக்குள் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 17768

■ ஐயங்கார், அஸ்த நட்சத்திரம், வயது 29, உயரம் 5'4" +2 பாஸ் செய்த, தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 3000/- மாதச் சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, படித்த வேலை பார்க்கும், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17769

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், பரணி 1964ல் பிறந்த பி.எஸ்ஸி., PGDBA படித்த எம்.என்.சி. திருச்சியில் நல்ல சம்பளத்துடன் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு பெண் தேவை. 28-32 வயதுக்குட்பட்ட கம்ப்யூட்டர் படித்து வேலை பார்க்க வேண்டும். மூலம், உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 17770

■ அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், பூசம் 4ம் பாதம், உயரம் 5.6", வயது 30, தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை ரூ.10,000/- மாத வருமானம், பதவி R &D என்ஜினியர். இருப்பிடம் சென்னை. வரனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள/ இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17772

■ Iyer, Vadamal, Kousikam 31/165/8000 Mirugashirsham, First padam, BA, PG Diploma in PM and IR employed in TVS Group Co., Madurai seeks alliance from Vadamal/Brahacharanam employed/un-employed. Box No. 17773

■ அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், மூலம், செவ்வாய் 4ல், 30 வயதான, எம்.எஸ்ஸி., பிஎட்., எம்.பில்., (பிஎச்.டி) படித்த, புதுவை அரசுப் பணியிலுள்ள வரனுக்கு, புதுவை அரசுப் பணியில் வேலை பார்க்கும்/பார்க்கத் தகுதியுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17774

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Poosam, 28/168 B.Com., ICWA CA employed as Executive in Public Sector Company in Chennai seeks professionally qualified employed girl at Chennai to Box No. 17775

■ Alliance invited from educated Brahmin girls below 27 years for Boy age 30 years B.Sc., M.B.A., working as Consultant Chennai Rs. 20,000/-p.m. Kousika Thiruvonam Iyengar. Box No. 17776

■ Ashtasahasram, Kousika Visakam Boy, Born April 1974 fair, handsome Jovial Novices 5 feet 8 Inches B.Sc., PGDCA doing MCA Fifth Semester I.T. Consultant in Singapore MNC 4000 SD -About Rupees one lac per month requires decent looking suitable Iyer Bride Born after March 1978., Bio-data horoscope needed. Reply Box No. 17777

■ Vadakalai Anusham, Srivatsam 35/5'.4" B.Com., (Discountinued) 5000/- p.m. Private Ltd Company Boy seeks suitable alliance. Box No. 17778

■ சைவப் பிள்ளை+கள்ளர், 33, பி.ஏ., ரோகிணி, தனியார் கம்பெனி (14,000) சென்னையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு படித்த பணிபுரியும் பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 17780

■ வடமாள், வாதூலம், ரேவதி, 30.7.64, +2 தனியார் ரூ. 6000/- சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 3711558. வரதட்சணை தேவையில்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17781

■ ஐயர், வடமாள், பார்கவ கோத்திரம், ரேவதி, 31/6 அடி. (பி.காம்.) தஞ்சைக்கு அருகில் 5 ஏக்கர் நிலமும், ஒரு வீடும் சொந்தமாக உள்ள பையனுக்கு, வேலைக்குச் செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 2243931 (சென்னை) பெட்டி எண் : 17782

■ கார்காத்த வேளாளர், 40, மணமகன் செகந்திராபாத்தில் (ஆந்திரா), திருமணம் போன்றவற்றிற்கு சமையல் காண்ட்ராக்டர். சராசரி மாத வருமானம் ரூ. 8000/- அதே வகுப்பு அல்லது சைவ உட்பிரிவைச் சேர்ந்த மணப்பெண் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன்

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

தெரியப்படுத்தவும். பெட்டி எண் : 17783

■ **Iyer, Brahacharanam, Gouthama, Bharani, fair, 169cm/29/M.E., Rs. 20,000 Assistant Manager in MNC Chennai. Seeks well qualified good looking girl. Contact : (04298) 30334, Send Horoscope wtih Bio-data to Box No. 17784**

■ **Iyer, Vadama, Bharadwajam, Thiruvathirai, 38/153/ 12,000 working in Rane Group, Madras seeks graduate/working girl from good family. Ph. 2331962 (Sat/ Sun) email:s__ananthu@hotmail.com. Box No. 17785**

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், சதயம், 28/178, பிஎஸ்ஸி, ஈஞ்சி, சவுதியில் வேலை, மாத ஊதியம் 25,000/- நல்ல பண்புடைய பையனுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 044-4901727, 442 4858 பெட்டி எண் : 17786

■ **Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthiram, fair, good habits 33/5.10"/B.Sc., Dip.in.Computer, E.Commerce, Account Officer in Private firm. Delhi, 9000/- own house, seeks graduate employed from good family. Box No. 17787**

■ **Brahacharanam, Gowtama Gothram, Sadayam, aged 29, employed in Railways permanently at Chennai Rs. 6500/- seeks employed/un-employed girl. (Tel.No. 6259187) Box No. 17788**

■ **Good-looking, qualified girl for handsome Vadama, Vadhoolam, Sadhayam Boy MBA/35/180cms Manager Leading Organisation Delhi, good family, Dhanur Lagnam, Mars, Sukran, Rahu in 7th house. Reply with horoscope. Box No. 17789**

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிக, பூரம், வயது 41, உயரம் 5.4", எஸ்.எஸ்.எல்.சி, சொந்தத் தொழில் ரூ. 6000/- மாத வருமானம், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், வில்லங்கம் இல்லை. எளிய திருமணம். நல்ல குடும்பத்து வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. போன் : 6266357. பெட்டி எண் : 17790

■ **Alliance invited from Non-Shadamarshanam, fair, Good-looking Iyengar Vadagalai girl for a Boy (31) employed in USA with HI Visa Box No. 17791**

■ தெலுங்கு வெலநாடு, பிராமின், கௌதம கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், 32 வயது, 5.6 அங்குலம், தனியார் கம்பெனியில் 6000/- வருமானமுள்ள பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17792

■ **Vadamal, Naithrubakashyaba, Rohini, July '1969 172/15,000 B.Com., PGDPM PGDLL MNC, Chennai individual house seeks home-loving well educated girl. Phone : 4744726 Box No. 17793**

■ **Iyer Vadama, Kowsika, Swathi, 170cms/36/10,000/ B.Com., Legal Divorcee without encumbrance Owning Computer based Business seeks home loving, fair, looking girl below 32 years from good family. Apply with horoscope (Divorcee's/Widows excuse) Box No. 17794**

■ ஐயர், பிரஹசரணம், மௌத்கல்யம், உத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி, 28/168/4,000 அரசு ஊழியர், (Gardener) சென்னை வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 17795

■ **Ashtasahasram, Kowsika, Hastam, 31/5.4"/20,000/ - Dip. in Fibre Tech/Sr. Executive in Multin.tional Concern, Bombay/Own House seeks fair, domestically well trained girl. Send horoscope/family details to Tel : 022-5375122 Box No. 17796**

■ **Telugu Brahmin, Velnadu, Koundinya, Thiruvonam, 35/175cm, M.Com., AICWA, Senior Executive in a Public Limited Company at Tirunelveli Rs. 15,000 p.m. seeks suitable bride. Reply with horoscope to Box No. 17797**

■ லண்டன் (இங்கிலாந்து) இல் 27 வருடம் வசிக்கும் தமிழர், 46, 5.6", தாரமிழந்தவர், பட்டதாரி, நல்ல வருமானம் உத்தியோகத்தில் இல்லாத அழகான நற்குணமுள்ள எழ்மையான பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 17798

■ **Iyer, Brahacharanam, Nithyanda, Revathi, 32, 5.8", Diploma in Chemical Technology, Panel Officer, MRPL, 10,000, Mangalore, seeks good looking gr.duate girls, from decent family, same sect, Early marriage. Box No. 17799**

■ **Iyer, Vadama, Gowthama, Ayilyam, 5.11", fair, good looking Boy, Own Business, M.Com., Dip Mgmt., 30/ 20,000 p.m. Own House seeks girl from a respectable family, stars - Anusham, Hastham, Swathi, Uthiradam, Avittam (1,2 padam) preferred. Send horoscope to Box No. 17800**

■ **Iyer, Nidravakashi, Moolam, 36/170/MCA well settled innocent Legal Divorcee invite alliance with unemployed, simple, caring homeloving bride from any Brahmin family. Lower/Middle cultured family welcome. Phone:040-7502800 Box No. 17801**

■ **Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Tir.nelveli Origin, Pooram, B.E., Computer, 30/178, Project Leader, Software MNC, Mumbai, Rs. 9 Lakhs per annum (gross), fair, slim, handsome, clean habits, strong character, affectionate, jovial, from educated family of venerable lineage, and impeccable reputation, nurturing ancient ideals and righteous conduct. Girl sought preferably same sect, Tamil Nadu or Trivandrum side origin, Tall, slim, fair, distinctly good looking, traditionally brought up, articulate, joyful, Graduate, any field, home loving, not keen on long term career, with sound family background. Mature parents believing in ancient wisdom, seeking genuine happiness for their daughter, may respond, specifically addressing our concerns, with horoscope to Box No. 17802**

■ **Vadamal, Naithruba Kashyaba, Avittam, 46/165/ 8000/Studied upto B.Sc., Computer Literate, Legal Divorcee without encumbrance, looks younger, slim, Clean habits, Computer Documentation Business in Own Office Complex, Fetching considerable Rental Income, seeks good looking, slim, home loving Iyer girl with moderate education, Reply with horoscope to Box No. 17803**

திருமணமலர் – புதிய விளம்பரக் கட்டணம்!

பத்திரிகைக் காகிதம், பத்திரிகை அச்சாகத் தேவைப்படும் பொருட்கள், மற்றும், தபால் கட்டணங்கள் அபரிமிதமாக உயர்ந்து விட்ட காரணத்தால் திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் அக்டோபர் 2001 மாத இதழிலிருந்து முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- என திருத்தி அமைக்கப்படுகிறது. முப்பது வார்த்தைகளுக்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 15/- கூடுதல் கட்டணம். வாசகர்களும் விளம்பரதாரர்களும் முன்னெப்போதும் போல் தொடர்ந்து நல்லாதரவு அளிக்க வேண்டுகிறோம்.

பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/9/2001. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, சக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ நல்ல குடும்பம், நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உள்ள 30 வயது, காஜுலு பலிஜா, கிருத்திகை, 5'7", பிஎஸ்ஸி., ஹானர்ஸ், டிப்ளமோ கம்ப்யூட்டர், சொந்த கம்ப்யூட்டர் நிறுவனம் வைத்துள்ள வரனுக்கு தகுந்த மணப்பெண், ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 17804

■ காஜுலு பலிஜா, கௌரவமான குடும்பம், நல்லொழுக்கம், 28, மகம், 5.8", வழக்கறிஞராகவும், பன்னாட்டு நிறுவனம் ஒன்றின் சட்ட ஆலோசகராகவும் உள்ள பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் ஜாதகத்துடன் தேவை. பெட்டி எண் : 17805

■ Palakkad Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Thiruvonam II, D.M.E./33/5.75/30,000/fair working Offshore Dubai, 42 days on 21 days leave at Chennai seeks Keralite Graduate, unemployed home loving girl. Reply to Box No. 17806

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Chithirai, M.Sc., M.Ed., 36/170/Teacher, Madurai seeks only Vadamal graduate, fair, good-looking girl LIC/Bank/Govt. employed. Contact to Box No. 17807

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், 33/175 செ.மீ., பிஎஸ்ஸி., ஷாப் மானேஜர், துபாய், யு.ஏ.ஈ. நல்ல வருமானம், உடன் அழைத்து செல்ல இயலும். நல்ல உயரமுள்ள நல்ல குணம் கொண்ட, நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17808

■ காஸ்யபம், சதயம், 49 வயது, மாத்வா, பிராமின் மாநில அரசாங்க வேலையில் உள்ளவருக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17809

■ Hindu, Viswakarma, 39, Well Built, Post-graduate, Corporate Professional doing consultancy seeks from well to do families suitable girls. Caste no bar. Send details, Bio-data to Box No. 17810

■ Vadama, Athreya, Thiruvadirai, 166cms, 18.9.1976 B.Tech., (IIT-M) MBA (IIM.A) USA employed seeks professionally qualified very fair, beautiful, cultured Vadama Bride below 22. E-mail details to srinivas106@yahoo.co.in or send horoscope to Box No. 17811

■ Tamil, Iyer, Athreya, Brahacharanam, Kettai, 34/168, B.E., working in U.S. seeks suitable bride settled in U.S. Contact: 044-4402435 Reply to Box No. 17812

■ Iyer, Vathoola, Krithigai, 33/168, working in Chennai drawing good salary Asst. Manager in Pvt. Ltd., seeks suitable bride. Subsect no bar. Reply to Box No. 17813

■ Balija Gavara 27/170 Pooradam, B.E., PGDIT (IIIT) Bangalore 4 lacs PA seeks BE/MBA/MCA/PG/Dental Girl. Send Horoscope and Bio-data to Box No. 17814

■ தஞ்சை, இந்து சைவ பிள்ளை, உத்திரட்டாதி, மீனராசி, எம்.ஏ., 29, 5.10", 12,000/- தனியார் நிரந்தரப் பணி லக்னத்துக்கு 2ல் ராகு அல்லது கேது இருக்க வேண்டும். செவ்வாய் தோஷமுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 044-4810108. பெட்டி எண் : 17815

■ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Rohini, only son, fair, 26, 5.8", C.A., Manager, Foreign Bank, Mumbai, seeks fair, good-looking, Graduate girl, unemployed, below 23 years. Subsects acceptable. Phone : 022-600 2750 Box No. 17817

■ Iyer, Brahacharanam, Kasyaba, 37, 165, Aswathi III Padam, Diploma, Textiles, General Manager, Textile Mill Kenya Decent salary seeks graduate girls. Subsect no bar. Send Horoscope family details to Box No. 17818

■ இந்து முதலியார், வயது 49, 5.11", எஸ்எஸ்எல்சி, தமிழக அரசில் வேலை பார்க்கும் ஆண்மை குறைபாடு உள்ளவருக்கு ஏற்ற வாழ்க்கைத் துணைவி தேவை. சாதி மதம் பேதம் இல்லை. விதவை மற்றும் குழந்தை உள்ள விதவையானவர்களும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 17819

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, அவிட்டம் (3ம் பாதம்) தஞ்சாவூர், 31/175 செ.மீ., பிஈ., (எம்பிஏ) சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், பட்டதாரியான, வேலையில் இல்லாத, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17820

■ Vathima, Bharatwajam, Moolam, 27 years, 175cm, MBA Business Analyst Singapore. Subsect no bar. Parents of Beautiful Bride above 160cm. Contact Box No. 17821

■ மாத்வ கன்னடா, பாகநாடு, ஜமதக்னி, சதயம், 30, 175, அரசுப் பணி, 8,000, சொந்த வீடு, வேலை பார்க்கும்/ தகுதி பெற்ற டிகிரி முடித்த பெண் தேவை. ஃபோன் : 04288-53063. பெட்டி எண் : 17822

■ தஞ்சாவூர், சைவப் பிள்ளை, 26/171செ.மீ., பூராடம், எம்.டெக்., பெங்களூரில் எம்.என்.சியில் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், நிரந்தரப் பணியிலுள்ள நல்ல நிறமும், பண்புள்ள மணமகனுக்கு, நல்ல நிறமும், பண்புள்ள பி.டெக்., பி.ஈ., எம்.சி.ஏ., எம்.பி.ஏ., படித்த 25 வயதிற்கு குறைவான நல்ல குடும்பப் பின்னணி கொண்ட மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 080-340 8583. பெட்டி எண் : 17823

■ பிள்ளைமார் இனத்தைச் சார்ந்த எம்.ஏ. படித்துப் பொதுநாயக்கனூர் என்.ஜி.சியில் கிளார்க்காகப் பணிபுரியும் 27 வயது 150 செ.மீ. உயரம் செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகனுக்கு நன்கு படித்த வேலையிலுள்ள அழகான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 17824

■ Vathima, Kasyapa Chithirai, 29/170 B.Sc., NIIT Clerk City Union Bank Saturn Sukran 7th House requires employed/qualified girl dosham in 8th house. Contact :(044) 620 1352 (0431) 770941 Box No.17825

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரேவதி 30/180 சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், யூ.எஸ்.ஏ. பையனுக்கு உயரமுள்ள கம்ப்யூட்டர் படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17826

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், பரணி 36/178/8000 தமிழக அரசில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்குப் படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17827

■ Iyer, Vadama, Gauthama, Rohini 2nd 30/175 B.E., Software Executive, multinational firm at Madras Owns a house. Seeks a good looking graduate bride. Phone : 4466970 Box No. 17828

■ Iyer, Ashtasahasram, Bharatwajam, Bharani 34/ 5.6"/12,000 Reputed Limited Company at Hyderabad own house at Chennai. Seeks suitable employed girl. Subsect no bar. Phone : 492-8734 Box No. 17829

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், பரணி, 38/5.6", 6000/- பி.ஏ., டைப்ரைட்டிங், சுருக்கெழுத்து மேல்நிலை, சென்னை தனியார் துறையில் வேலை. வரதட்சணை ஏதுமில்லை. டிமாண்ட்ஸ் கிடையாது. பிரஹசரணம், வடமாள், அஷ்ட சாஸ்திரம், உட்பிரிவுகளைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17830

■ தகப்பனார் கன்னட மாத்வ ஆறுவேலு, தாயார் தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம் உத்திரட்டாதி, 30/5.6"/ 4500 புட்டபர்த்தி சூப்பர் ஸ்பெஷல் மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு +2 படித்துள்ள மணமகள் தேவை. எந்த பிராமண உட்பிரிவும் சம்மதம். புட்டபர்த்தியிலேயே வசிப்பவர்களாயின் நலம். பெட்டி எண் : 17831

■ பிராமின், குருக்கள், காஸ்யபம், ஆயில்யம், 28/159 செ.மீ., எம்.சி.ஏ., பெங்களூரில் சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர், தற்போது யு.எஸ்.ஏ. இதே இனத்தில் படித்த பட்டதாரி அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்கள் அனுப்ப ஃபோன் :(0431) - 431 808 பெட்டி எண் : 17832

■ Vadamal, Kousigam, Magham (3) B.Com., ACA AICWA 28/180 Team Leader Software MNC Bangalore no sevvai dosham. seeks fair, good-looking professionally qualified employed pious religious homely tradition loving girls from respectable status family prefer vadamals. Aswini Ayilyam Magham Moolam Kettai, Revathi, Rohini, Visagam (4) Makara Rasi. Please excuse others send horoscope Bio-data to Box No. 17834

■ Vadama, Nithrukashyapa Mrigaseerisham 30/176 Ph.D., Finance Assistant Professor in Leading Management Institute. Girls above 24, Masters or professionally qualified home loving same subsect. Box No. 17835

■ Madhwa Kannada, Harithasa, Arvelu, Aswini Ist padam, 24th January 1969 Commerce Lecturer, Self financing college coimbatore, M.Com., M.Phil (MFM) (PGDCA) Salary Rs.5000/- p.m. seeks employed post-graduate/graduate girl. Contact with horoscope Box No. 17836

■ தமிழ், ஐயர், reputed family, பிரஹசரணம், கௌசிகம், ஹஸ்தம், 13.05.73 5.11", BA DHM A HMA, MTM, handsome லெக்சரர், தனியார் கல்லூரி 6500/- சுத்த ஜாதகம், அரசுப் பணி, Daughter of hospitality Industry Owner அழகான பெண், உட்பிரிவு சம்மதம். 04322-61022 பெட்டி எண் : 17837

■ Iyer, Vadamal, Moudgalyam, Poosam, 27/6.2 BE Bio-medical well employed in Malaysia seeks tall, fair, good looking girl from affluent family well educated and employed. Reply with horoscope phone : 491 0596 Box No. 17838

■ தெலுங்கு பிராமின், கர்ணகம்மறு, ஹரிதசம் (கோத்ரம்), உத்திரட்டாதி, 34/5.6"/எம்.ஏ./10,000 எம்.என்.சியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் நல்ல குண முடைய பட்டதாரி பெண் தேவை. முக்கியமாக சென்னை, சென்னை அருகில். (டி) மாற்றல் ஆகி வரு பவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17839

■ Delhi Based bachelor 34, Srivatsa Gothra, tall, handsome and very fair, well off parents. Requirements, Good-looking intelligent girls. Education and poverty no bar. Divorcees and widows considered. Box No. 17840

■ Vadamal, Haritham, Born Nov. 63 look very young Software Engineer California $80,000 P.A. unconsumated marriage legally divorced seek alliance divorcee excuse send details. Subramoni, 302, Prithivi Apartment, 13th Cross, G.M. Palaya New Thippsandra Post, Bangalore - 560 075. Ph : 524 5191

■ Thanjavur Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthiram, 32/ 5.6"/Rs. 10,000/- Diploma Engineer, Private Concern, Seeks employed girl, subsect acceptable. N.K. Mahalingam, 'Gyan Swasthika', 3-B, 3rd Street, Andavar Nagar, Kodambakkam, Chennai - 24. Phone : 480 3574.

■ மாத்வா, தேசிஸ்தா, மராட்டி, மௌன பார்கவ-பூசம், 31பி.காம்., டி.வி.எஸ். மதுரை/ரூ. 4000/- மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஆர். ரகோத்தமன், பழைய எண் : 21, வடிவேல்புரம், "விஜய்" அபார்ட்மெண்ட், மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பரணி சங்கிருதி, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த 38/5.4/6000/- பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (சுமித் குருப்) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல தோற்றமுள்ள, 32 வயதுக்குள் படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள, பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் ஜாதகம்

அனுப்பவும். S. Hariharan, 11, Ragavendra Vihar, Kopar Cross Road, Opp-Santoshimata Temple, Dombivili (West) - 421 202. Thane Dist. Off Tel : 852 3573, 852 0511

■ Iyer, Vadamal, Kausikam, Swathi, Suddha Jathakam, DME, Senior Engineer Hero Honda Motors, 32/170 seeks fair, looking homely employed/unemployed girl from respectable family. Write with horoscope and family details to R. Krishnan, 1702-A, Sector 10-A, HB Colony, Gurgaon - 122 001 (Near Delhi)

■ ஐயங்கார், வடகலை, வாதூலம், பூசம், 32, பி.ஈ., சொந்தமாக கம்ப்யூட்டர் தொழில்புரியும் (சேல்ஸ், சர்வீஸ்) பையனுக்கு வேலை பார்க்கும்/வேலையில்லாத படித்த பெண் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். S. Nalina Srinivasan, 'Sriraghavam' 8th St., North Extn., S.Puram (PO) Karaikudi - 3. Phone : 04565- 424 744

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Poosam, 160 cms, Systems Engineer, TCS, invites alliance from graduate, (Computer knowledge preferable) girl. Reply with horoscope, full family details. K. R. Rajarajeswari, 20, Ramakrishnapuram Street, Pollachi - 642 001.

■ ஐயர், வடமாள், பாடல, கிருத்திகை 4ம் பாதம், 12ல் செவ்வாய், வயது 33, 6000, 168, எம்.காம்., (எம்.பி.ஏ.) பையனுக்கு, டிகிரி படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். ராமமூர்த்தி, எண்.7-ஏ, பிடில் வீதி, மன்னார்புரம், திருச்சி - 620 020. ஃபோன் : 0431-420367

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 27/7000/+2 கல்கத்தாவில் ஆபீஸராக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். G.R. Ramaswamy, 8-B, Pratapaditya Road, Kolkatta - 700 026. Phone : (033) 466-6869.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூசம் 32, 2000/- நல்ல சிவப்பு நிறம், உடற்கட்டு, காது கேட்காது, ஓரளவு பேச வரும். ஓரளவு படித்த பேசக்கூடிய வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. விரைவில் எளிய முறையில் திருமணம். டி.ஆர். சீனிவாசன், 37/1 வைதீஸ்வரன் கோவில் தெரு, பூந்தமல்லி, சென்னை - 56. ஃபோன் 6494 937.

■ Iyer, Issueless widower, Retired Officer, Energetic Income 9500 seeks professionals issueless divorcee/widow above 45. Vegetarian, Caste Religion immaterial. Details Maniam, 46, Sunville Row House, Memnagar, Ahmedabad - 380 052. (079:7493253).

■ Iyer, Vathimal, Kabila, Sadayam, B.A., 15,000/- Delhi, Fair, Boy, 30/175 seeks suitable girl. S. Mythili, 19/14, Velu Street, West Mambalam, Chennai - 33. Phone : 474 1387.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை 2, 31/டிஃபார்ம், தனியார் கம்பெனி 7000/- நல்ல நிறம், படித்த வேலையிலுள்ள/வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. விரைவில் திருமணம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். டி.ஆர். சீனிவாசன், 37/1 வைதீஸ்வரன் கோவில் தெரு, பூந்தமல்லி, சென்னை - 56. ஃபோன் : 6494937.

■ மாத்வா, தேசிஸ்தா, மராட்டி, ஆத்ரேயா, பூசம், 32/168, பி.பி.ஏ., டி.எம்.ஈ., சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 6000/- சம்பளம், இதே இனத்தில் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. எச்.ஆர். ராமச்சந்திரன், 5, சர்வமான்ய தெரு, குத்தாலம் - 609 801. நாகப்பட்டினம் மாவட்டம்.

■ அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம், 32, 5.7", தனியார்த் துறை, சம்பளம் 7000, ரிஷப ராசி, படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். அணுக வேண்டிய முகவரி : N. Santhanakrishnan, 1-12, Agraharam, Thiruppanthuruthi, Tanjore District - 613 103.

■ வடமாள், ஹரிதம், திருவாதிரை, 12ல் செவ்வாய், 8ல் ராகு, 2ல் கேது, 36 வயது, 5.7", எம்.காம்., ஈ-காமர்ஸ், பென்டாசாஃப்ட் டெக்னாலஜிஸ் லிமிடெட்டில் வேலையிலுள்ள பையனுக்கு (தந்தை இல்லை) தகுந்த வயதில் உள்ள படித்த மணப்பெண் தேவை. ஃபோட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். T. Ramkumar, 49/B Gautham Colony, R.K. Shanmugam Salai, K.K.Nagar, Chennai - 600 078. ஃபோன் : 4835212/4804189

■ வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவாதிரை, 38/162 ரூ. 5000/- தனியார் பணி, மணமகனுக்கு 34 வயதுக்குள் வேலை பார்க்கும் ஐயர் மணமகள் தேவை. அணுகவும் : பட்டம்மாள் ராஜகோபாலன், பழைய எண் 15, புதிய எண் 28, L.I.G. காலனி 3வது தெரு, புதிய வண்ணாரப்பேட்டை, சென்னை - 600 081. ஃபோன் : 5953873/5958110.

■ Vadamal, Haritha, Avittam, B.Sc., Software Engineer 31/176/35,000 seeks graduate girl, send horoscope P.S. Balasubramanian, 261/3 7th Avenue, Anbu Colony, Anna Nagar West, Chennai - 600 040.

■ Vadamal, Kousikam, Avittam, B.Com., Computer Literate 30/160/9000 seeks graduate employed girl. Send Horoscope M. Ramasubramanian, 7/II Floor,/B1, Sri Mahalakshmi Apartments, Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம் சகோதரர்கள், 1) ரோஹிணி, 32/பி.காம்., 8000 எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்டுக்கு வேலைக்குப் போகும்/போகாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. 2) திருவோணம் 30/25,000 டெல்லியில் NDTV- ல் சீனியர் கேமராமேன் செவ்வாய் தோஷமுள்ள பட்டதாரி, வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : P.S. Amalanathan, No. 35, 4th Cross, Kalkere Road, Sir. M.V. Layout, Ramamoorthy Nagar, Bangalore - 560 016. Ph : 080-5651327.

■ பிராமின் குருக்கள், பாரத்வாஜம், சதயம் 26, எம்.காம்., சொந்தத் தொழில் 10,000/- சொந்த வீடு, இதே இனத்தில் படித்த தகுதியான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதக விவரங்களுக்கு ஏ. ராமநாதன், 16, பழைய எண் 25, வெங்கடேஸ்வரா பிளாட்ஸ், குளக்கரை தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015. ஃபோன் : 044-4712699

■ இந்து நாடார், 27, +2, மாதம் 15,000/- விவசாயம், சொந்தத் தொழில் செய்யும் வசதியான மணமகனுக்கு, படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. கே. லக்ஷ்மி அம்மாள், பள்ளிப்பேட்டை, அச்சிறுபாக்கம் (போஸ்ட்), மதுராந்தகம் (தாலுகா) காஞ்சிபுரம் மாவட்டம் - 603 301. ஃபோன் : 04115-22186.

■ வடமாள், கௌசிகம், பூரம், 30/5.7"/பி.காம்., 4000/- டிவிஎஸ்ஸில் பணிபுரியும் பையனுக்கு படித்த அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். C. பாஸ்கர், ப. எண் 16, பு. எண் 4, 33வது தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61. ஃபோன் : 232 0445.

■ Mother seeks bride for Kowsika, Vadamal, Pooram 5.5", 35 years, Lean Computer Software Consultant with Own House. Contact Vijay H40/7 Gita Apartments, Appar Street, Beasant Nagar, Chennai - 600 090. Phone : 490 1645, 4911206.

■ Iyer, Vadamal, 34, Bharatwajam, Rohini, 6feet, fair,

Complexion, Sevvai Dosham Boy, Working as a Territory Manager, 7000, Vardhini Information System, seeks employed girl. Contact : Mrs. Mythili Natarajan, L, 19/2, 26th Cross Street, Besant Nagar, Chennai - 90.

■ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், சுவாதி, வயது 28, 5.7", DME, DMM 7000/- தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு டிகிரி படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். வரதராஜன், 3/549 வடக்கு தெரு, திப்பிராஜபுரம் - 612 402 ஃபோன் : 04374 - 64259.

■ மாத்வா, தேசிஸ்தா, மராட்டி, பி.காம்., (எம்.பி.ஏ.) 156/32 ரூ.7000/- டிவிஎஸ், சித்திரை, கௌதம கோத்திரம், வேலையிலுள்ள/இல்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. கோவிந்தராவ், 17, காந்தி தெரு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49. ஃபோன் : 626 4244.

■ Vathima, Bharadwajam, Uthiram-1, 28,170cms, Overseas Software Engineer seeks suitable professionaly qualified/graduate girl. Subsect no bar. Contact with horoscope Muthukrishnan, 45, Seniarkulam 4th Lane, Periyar Nagar, Karaikal - 609 602. Phone : 04368-24006.

■ Vadamal, Revathi, Kashyaba, 13-08-1968 B.E., Assistant Engineer, (Government) Rs. 15,000/-p.m. Legally separated, no encumberance, only son, Owns a Flat at Chennai, no demands, simple marriage, seeks alliance from employed/unemployed family girls. Girls of First marriage and Vadamal only. Need Apply to The Advertiser, D 73, 3rd Cross Street, Sri Nagar Colony, Kumbakonam - 612 001. Send Horoscope with Bio-data.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, ஆயில்யம் (கடகம்), 167/29/10,000, மாநிறம், பி.ஈ., சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட் ஜம்முவில் பணிபுரியும் இவருக்கு செவ்வாய்தோஷம் உள்ள இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பி.எஸ்சி., (கணிதம்), பி.எட்., படித்த 25 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். M. Chidambaram, 12, Meyyappan First Street, Gnana Olivupuram, Madurai - 625 016.

■ Kannada Madhwa, 33/170, Avittam II, Kousika, M.Com., DISM, Private 5500. Seeks good looking girl, send horsocope, photo necessary (Returnable). R. Parthasarathy, 57, Narasimmapuram, Middle Street, Karur - 639 001. Phone : 04324/66668.

■ தென்கலை, சாண்டில்யம், கேட்டை 27/175/7500 சென்னையில் நல்ல கம்பெனியில் மெடிக்கல் ரெப்ரசென்டேட்டிவ் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு அரசு/நல்ல பணியிலுள்ள பெண் தேவை. எஸ். குமுதவல்லி, பிரு.38, கோபிநாதன் தெரு, நர்மதா நகர், உள்ளகரம், சென்னை - 91. ஃபோன் : 2422927

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Hastham, 33, 176, M.A., Assistant, State Government placed at Salem seeks suitable bride. Contact : M.A. Kuppuratnam, 166, Krishnan Kovil Street, Salem - 636 001.

■ Iyer, Vadama, Srivatsam, Chithrai, Thula Rasi, 30/170 Graduate, employed Nationalised Bank, Chennai seeks employed girl from good family. Send horoscope N. Ramu Plot No. 11 Flat No. 4 Ramakrishna Apartments, Lakshmi Nagar, 7th St Extn., Nanganallur, Chennai - 600 061. Phone : 224 1182

■ Vadamal, Bharathwajam, Karthigai 3rd padham, 40/5'.6" B.Sc., 7000 p.m. Office Administration, Chennai seeks employed/qualified girl. S. Harihara, Old No. 9/New No. 17 I B Gokul Apartments, 4th Cross Street, United India Colony, Kodambakkam, Chennai - 600 024.

■ Agamudayar Servai, Uthram, Shudha Jadhagam, 28/170cms, B.A., D.E.E.E., (A.M.E.) working in Indian Airforce (IAF) Senior Corporal. Salary Rs. 8000/-M. Seeks qualified bride from the same caste. Employed girl preferable. Send horoscope Bio-data photo Mrs. Karpagam, Karpaga Nivas, Kattukulam, Kazhakuttom Post, Trivandrum - 82. Email :tvs__ karan@yahoo.com (or) Rediffmail.com.

■ Goudhama, Vadama, Punarpoosam Boy, 26/168/13000 B.Com., doing CFA National Stock Exchange employed seeks suitable employed/qualified girl. Write to Sundar, 6, Trupti Apts., Nr. Thakurwadi Auto Stand, Dombivli(w), Bombay - 421 202.

■ Tamil Vadama Iyer, Athreya Moolam 4, 3.4.1975, B.Com., MBA, 5'.5", 14,800 Bharat Petroleum. kindney donor to father subsect acceptable. Contact with recent photo, horoscope Jagannadhan, Plot18/Flat 207 Badam Enclave Huda Complex Hyderabad - 35.

■ Tirunelveli Saiva Pillai, 27, fair, Rohini, 5'.6", B.Sc., B.Tech., M.B.A., Software Engineer, Chennai, 10,000/- seeks fair educated/employed brides same community. Contact bio-data, horoscope V. Krishna Pillai, 9, Co-operative Colony, Dindigul - 624 001. Phone : 422 912.

■ Practicing CA Chennai Iyer, Ashtasahasram, Bharadwaja, Revathi 28,170, 20,000 well placed fair seeks girl well employed good-looking. Subsect no bar. No Dowry. N. Muthukumaran, No. 7, ParkView Apartments, 126, Park Approach Road, Erode - 638 003. Phone : 0424-213254

■ Vadamal, Naithrubakashyaba, Visakam, 29/5.5", B.E., Software Engineer in U.S.A. Seeks suitable bride below 26 years. B.E. or M.C.A. only. Send horoscope and family details. Mr. G. Ramachandran, 30/D, Periathottam, Veerakeralam Road, Coimbatore - 641 007. Phone No : 0422-423995.

■ Tamil, Aayravysya Sozhia Chettiar, Uthradam, 34/168/15,000 Engineer PSU employed seeks suitable bride. Subsect acceptable. Send horoscope, photo, details Muthu D-31 Sainik Road, Block III, Neyveli - 607 803.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Moolam 2, 31/B.Sc., DME, DPM (BS) Engineer MNC/12,000 Legal divorcee (Short lived for 4 days) seeks well qualified & Employed bride in Banks, Railway, LIC and in Reputed Schools/MNCS. Reply with horoscope N. Arunachalam No. 2, Extension Gandhi Nagar, Sreenivasapuram II Street, Korattur R.S., Chennai - 600 076. Phone 650 3072, Between 5.30 p.m. & 6.00 A.M.

■ ஐயர், ஆத்ரேயம், ரோகிணி, பி.காம்., 35/160/10,000 சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலையிலுள்ள பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் இதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த வரன் தேவை. வி.ஆர். சுந்தரம், 48, பாலகோபால் புரம் வீதி, பொள்ளாச்சி - 642 001. ஃபோன் : 04259/224488.

■ பிராமணர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கிருத்திகை, வயது 35, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தனியார், 5000 மாத வருமானம்,

வயதுக்கு ஓரளவு படித்த நல்ல பண்புள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். சூடாமணி ஐயர், ப்ளாட் நெ. 6, நியூ வெங்கடேஸ்வரா நகர், எலிம் நகர் பின்புறம், பெருங்குடி, சென்னை - 600 096. ஃபோன் : 496 5297.

■ Iyer, Brahacharanam, Kowshiga Gothram, 29/180cm, Maham, M.Sc., (Physics), Bank Clerk in TamilNadu seeks employed girl. Subsect acceptable. Janardhanan Iyer, 29, Sivan Kovil Street, Srivaikundam - 628 601. Tuticorin District. Phone : (04630) 55615

■ Bride required for Iyer, Kousikam, Pooradam, Sankruthi, 29.4.1967, 5.8", Ph.D., (Physics), Scientist in ISRO (TVM). Contact : Harihara Iyer, TC 37/1181, Deekshithar Street, Fort, Trivandrum - 695 023, Ph : 0471-462749. E-mail:HSNATHEAN@ETH.NET

■ வடமாள், கௌசிகம், பூரம், 36/5'.1"/8000/- தனியார் கம்பெனி, வயதுக்குப் படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். ஜி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 15, 13வது தெரு, தில்லை கங்கா நகர், சென்னை - 600 061. ஃபோன் : 234 6611.

■ Iyer, Vadama, Athreya, Bharani, 34. 172, Graduate, Computer Jawa, Ecommerce, Business Manager, Software Company, Rs. 10,000p.m. clean habits pious seeks suitable girl. N. Radhakrishnan, 45/85 Kumarappa Street, Nungambakkam, Chennai - 600 034. Phones : 827 2544/822 2409

■ Iyer, Ashtasahasram, Kashiyabam, Uthiram, 35, B.Com., PGDMM, Chennai MNC, 9,500 Boy seeks suitable bride. Subsect no bar. Employed preferable. Immediate marriage. Balakrishnan, 16/50, Vaikasi Street, Chinmaya Nagar Stage II, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Phone : 4795591 after 6.30 p.m.

■ பிராமின் குருக்கள் என்ஜினியர், பி.ஈ., உத்திரம் வயது 28, உயரம் 172 செ.மீ., சிவப்பு நிறம், தந்தை பாங்க் அதிகாரி, தாய் ஆசிரியை பி.ஏ., எம்.சி.ஏ. படித்த அழகான பணிபுரியும் பெண் தேவை. எஸ். அப்பாசாமி, 188, கோட்டை தெரு, பட்டுக்கோட்டை - 614 601. போன் : 04373 - 23491 சென்னை 044-4470038

■ சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை, எம்.பி.பி.எஸ்., எம்.டி., அரசு மருத்துவர், 27 வயது. 165 செ.மீ., உயரமுள்ள மணமகனுக்கு அதே இன எம்.பி.பி.எஸ்./எம்.டி./எம்.எஸ். மணமகள் தேவை. ஜாதி உட்பிரிவுகள் சம்மதம். அனுஷம் நட்சத்திரம், ஜாதகம், குடும்ப விவரம் மற்றும் போட்டோவுடன் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு தொடர்பு கொள்ளவும். ஏ. வைத்தியலிங்கம், தலைமை ஆசிரியர், 9/68-B குறிஞ்சி நகர், தாடிக்கொம்பு - 624 709 திண்டுக்கல் தாலுகா, திண்டுக்கல் மாவட்டம்.

■ Iyer, Uthram, Kaundinyam, 28/6feet, B.Com., Computer Diploma earning 20,000/-+ perquisites in Muscat. Girl should be fair, healthy, home loving well educated. Send horoscope details to V. Rajagopalan, 6-1745, Thekkay Madom Street, Palace Road, Cochin - 682 002. Tel: 225053.

மணமகன் தேவை

■ Adi Dravidar, Beautiful girl, 29 years old, 5.1" height, M.Com., knowledge about Computers and working in a Private School seeks suitable alliance from well settled government employed boys. Box No. 26793

■ இந்து வெள்ளாளர், பரணி, 18/5.3 பி.ஈ. படிக்கும் அழகிய பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர்/அரசுப் பணியில்/நல்ல வேலையில் இருக்கும் 27 வயதுக்குட்பட்ட உள்நாடு/வெளிநாடு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 26794

■ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Sadayaam 3rd padam 31/5.4"/Fair, M.Com., MBA, PGDCA 9000 HGA, LIC, Chennai seeks alliance professionally well qualified well settled boys below 35 with good habits. Subsect acceptable. Send Bio-data horoscope. Phone 044-4869781 Box No. 26795

■ சேனைத் தலைவர், 23, சதயம், 5.1", குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு அரசு அல்லது தனியார் பணியில் உள்ள நிரந்தரப் பணியிலுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 26796

■ Iyer, Brahacharanam, Punarvasu Ist padam, 42 years, 5 feet, B.Com., Medium Complexion no parents seeks well settled graduate groom earning above Rs. 7500/-p.m. Non-Kousikam from decent family, age below 48 years preferably Ist marriage or 2nd marriage without encumberances. No divorce cases. Send horoscope to Box No. 26797 Phone : Hyd(040-3810244)

■ சாத்தாத ஸ்ரீ வைஷ்ணவா, கிருத்திகை, காஸ்யப, 23/160, பி.எஸ்ஸி., (ஹானர்ஸ்) பிஸியோதெரபி, மும்பையில் தனியார் கம்பெனியில் பணியிலுள்ள பெண்ணிற்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த அரசு/தனியார் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26798 ஃபோன் : 022-5506714

■ Sengunthar (Kaikolar) 25/5.2" Avittam ITI Diploma B.A. good-looking and good family background girl seeks suitable employed boy from same caste. Send full details and horoscope to Box No. 26799

■ Iyer, Tanjore Vadamal Naithruvakashyapa, Pooram 23/153/(B.A.) Studying Postal, Domestically well, only daughter, Boys below 28. Reply with horoscope to Box No. 26800

■ சோழிய வெள்ளாளர், 25/165 செ.மீ., பி.ஏ., டிப்ளமா இன் காஸ்மெடாலஜி, சென்னையில் சொந்த வீடு, மனை வசதிகளுடன் உள்ள அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 26801

■ Alliance invited from professionally qualified grooms for Tamil Iyer girl Vathimal/Bharadwajam, Ayilyam 25/5.5" BE working in Mumbai. Reply with horoscope to Box No. 26802

■ Father Pillai, Mother Brahmin, Magam 1976, B.B.A., 5.2" girl seeks suitable alliance. Pure Vegetarian Caste no bar. Ph : 2273862 to Box No. 26803

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 24, நட்சத்திரம் ரேவதி, படிப்பு எம்.ஏ., ஒரு தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு நல்ல படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 48 179 47. பெட்டி எண் : 26804

■ Alliance invited for Palghat Iyer girl, Vadhoolam, Makam, 34/154, B.Sc., employed in a bank subsidiary at Mumbai. Has minor medical problem requiring daily medicine. Only Mumbai based well settled boys need respond. Box No. 26805

■ Girl Kannada, MadhwaAruvelu Kashyapa, Bharani, 23 years, 162 cms, B.Sc., E. commence web program-

mer employed seeks Madhwa Boys qualified well settled. Subsects acceptable. Horoscope Bio-data to Box No. 26806

■ Affluent Iyer,Vadamal, graduate, Spinster 52 years seeks life companion from well positioned, highly qualified bachelor Iyer below 60 years. Widowers divorcees excuse. Girl's marriage delayed due to choice. Contact : Box No. 26807

■ North Arcot, Vadamal, Athreya Sadhayam, 26/167cm, B.Sc., Phy. 5300/- employed in Reputed Company. Permanent Job. Fair girl seeks educated and decently employed boy. Contact : Phone :657 0665 Box No. 26808

■ Father Professor Roman Catholic Iyer, Mother Hindu, Malayali Nair bride, very fair, cultured M.C.A., 28, 154, Karthigai following Hinduism. caste, religion Abroad no bar. Box No. 26809

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், சுவாதி, 22/5.1", எம்.ஏ., டெய்லரிங், சங்கீதம், நல்ல நிறமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான (8ல் செவ்வாய்) ஒரே பெண்ணுக்குத் தகுந்த, படித்த நிரந்தரப் பணிபுரியும் வரன் தேவை. சொந்த வீடு. பெட்டி எண் : 26810

■ Delhi settled Hindu, Non-Brahmin parents of Bride Revathi, Non-Manglik 25/150/B.Sc., (Comp.) M.C.M. (Pune) P.G.D.M. (I.T.) working with M.N.C. Leaving abroad, seek groom Delhi/India/Abroad professionally well qualified/well placed, below 29, Caste no bar. Reply with Bio-data, Horoscope, Photo. email. to srinijay@yahoo.com Phone Delhi 507 1943. Box No. 26811

■ Post-graduate, Computer Literate Teacher, Reputed School, Unencumbered, Innocent Legal Divorcee Marriage not consummated short lived Tamil Iyer, Astasahasram, Vadhoolam, Swathi 32/160 fair, seeks qualified decently employed groom below 40. Horoscope optional, Sun/Satturn Seventh Place. Widower with one child preferable. Box No. 26812

■ Alliance invited for Mumbai based Iyer, Ashtasahstram, Vadulam, Ashwini, 21/5.1", wheatish complexion B.Com.,/Computer Software Engineering, 7000. Only Daughter from graduate Boy upto 30. Apply with horoscope and detail to Box No. 26813

■ Alliance invited from well qualified, well settled Iyer, Bridegrooms preferably Doctor for Ashtasahasram, Avittam, Bharatwajam, Doctor girl. 23/159cms. Subsect no bar. Contact : 0427-448802. Box No. 26814

■ தந்தை தஞ்சாவூர், வடமாள், பாரத்வாஜம், தாயார் கோலாலைச் சேர்ந்த பெற்றோரின் பெண்ணுக்கு (சதயம், 27/156, பிளஸ்டூ, எம்.ஏ.(ஏன்ஜி) எம்பி.ஏ. (மார்க்கெட்டிங்) இதற்குச் சமமான மேலான படிப்புள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26815

■ தென் மாநிலத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பம், வசதியுள்ள பெற்றோர், தனது ஒரே மகள் கவரா நாயுடு, 28/163 செ.மீ., பூரம், மாநிறம், பி.ஏ., பி.எட்., படித்த மகளுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நிரந்தர அரசு/தனியார் நிறுவன வேலையிலுள்ள நல்ல பழக்கமுள்ள 35 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26816

■ Iyer, Brahacharanam, Mowthgalyam, Poosam, 21/157 cms, B.Com., B.A., (Hindi) Java (Comp.) interested in Music girl seeks suitable Brahacharanam, Vadama professionals India/Abroad. Phone : 4816515 after 5 p.m. Box No. 26817

■ கார்காத்த வெள்ளாளர் பிள்ளை, வயது 25, பூரம், பி.காம்., 157 செ.மீ., மாநிறம், பெண்ணிற்கு, படித்த, தகுந்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 26818

■ பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், திருவாதிரை 25,5.4" (பி.காம்.) எம்.என்.சி. சென்னையில் வேலை மாதம் 8700 சம்பளம் வாங்கும் பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த 10,000க்கு மேல் மாதம் சம்பளம் வாங்கும் சென்னையில் வேலையிலுள்ள/மாற்றலாகக்கூடிய 32 வயதிற்கு உட்பட்ட ஐயர் தேவை. ஃபோன் : 844 2487 பெட்டி எண் : 26819

■ Koundinya, Vadama, 25/157, Moolam, Mars in 7th place, M.Sc., PGDCA/Rs.9000/-p.m. working as Software Eng, Radiant seeks suitable well settled professionally qualified groom Subsect no bar. Tel 044-4890360 Box No. 26820

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கிருத்திகை, மௌத்கல்யம், 26, எம்.எஸ்.எல்.சி., படித்த (இடதுகண் சற்று சிறியதாகவும் பார்வை மங்கலாகவும் உள்ள) பெண்ணிற்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26821

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், திருவோணம், எம்.ஏ., பி.எட்., இளநிலை கூட்டுறவு தணிக்கையாளர் (மாநில அரசு) ரூ. 6000/- மாதம், செப்டெம்பர் 1956, 160 செ.மீ., கணவன், குழந்தையில்லை. அரசு/வங்கி/நல்ல வேலை 50 வயதுக்குக் குறைவாக உள்ளவர்கள் முழு விவரத்துடன் ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26822

■ Well qualified professional Non-Viswamitra/Kousika match for June 72/Poorattadhi-III 160 very fair, Music Trained Vadama bride B.Sc., (Hons) PGDCA Sap Consultant Respond E-mail ssubra_124 @ yahoo.com or Box No. 26823

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Moolam, Third padam 24/5.2"/B.E., with Software fair girl, seeks suitable well settled Boy. Subsect no bar. Contact : Tel(04329) 48275 Box No. 26824

■ Iyer, Brahacharanam, Aslesha 3rd padam, 36,5.3", B.Com., Computer Qualifications fair complexion, good-looking seeks professionally settled B.Tech/MBA/CA Non-Srivasthata Groom not above 42 years Ist marriage. only from decent families. Send horoscope to Box No. 26825 Phone : 040-3810244.

■ வடகலை, ஐயங்கார், திருமணமான அன்றே புக்ககம் செல்லாமல் சட்டப்படி விவாகரத்தான 37/வயது படித்த பெண்ணுக்கு Widower/divorcee பிராமணரில் எந்தப் பிரிவினரும் சம்மதம். ஃபோன் : 65874 (04322) பெட்டி எண் : 26826

■ Kerala Iyer Vathima Kashyapa, Uthirattathi, Thirty nine years, M.Sc., M.Phil., Phd., Now in US arriving India August Twenty. Susbect no bar. Box No. 26827

■ நெல்லை வேளாளர், B.D.S., 24, 163 செ.மீ., சதயம், மாநிறம், மணமகளுக்கு, மருத்துவத் துறை, பொறியியல் துறை, Lecturers, Government Officials, Auditors மற்றும் நிரந்தரத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. Subsects Mudaliar no bar. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 26828

■ கார்காத்தார் பிள்ளை, 22/168 பி.ஈ., ஈசிஈ, உத்திராடம், களையான முகம் கொண்ட ஒரே பெண்ணிற்கு பி.ஈ. முடித்த வெளிநாட்டில் அல்லது உள்ளூரில் நல்ல வேலையிலுள்ள சைவ மணமகன் தேவை. அணுகவும். ஃபோன்: 044-2233697 பெட்டி எண் : 26829

■ Iyer, Vadamal, Tanjore, Kousikam, Punarpoosam (4) 27/170/B.E., MNC, seeks professionally qualified well settled groom Chennai based. Phone : 044/3713223 Box No. 26830

■ Telugu, Brahmin, Kasyapa, Oct. 66, Uttaram-I, B.Com., Type English, Tamil Higher, Hindi Lower, Computer Literate empoyed chennai, Issueless, Legal Divorcee girl seeks Telugu/Tamil well employed Brahmin with/without encumbrance. Box No. 26831

■ Saliya Chettiar, Poosam, 25/164, B.E (Comp. Sci), Good-looking, Medium Complexion, Daughter of Retd. Professor, seeks professionally qualified and well employed groom with clean habits below 32 years from respectable family. Caste no bar. Send Bio-data, Horoscope to Box No. 26832 Ph : 044-8446697.

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Uthiradam, 70 Born, 168 fair, slim, B.Com., ACA, employed MNC Chennai, girl seeks suitable alliance. Horoscope to BoxNo. 26833

■ Nangudi Vellalar Pillai parents invite alliance for daughter M.A. B.Ed., Pooram, Sep. 1975, 165 cm, slim, Reply with horoscope, bio-data family details to Box No. 26834

■ Vadama, Iyer, Kowiskam, Avittam, 25/160 Sec. gra. Teacher, 7000/- Chidambaram, based girl seeks good-employed boys from Bank, LIC, Teacher/Govt. employed having clean habits. Box No. 26835

■ ஓம் ஸ்ரீ சாயிராம், தெலுங்கு முலகநாடு, கௌதம கோத்திரம், ரோஹிணி, 23 வயதான எம்.எஸ்ஸி., படித்துள்ள பெண்ணுக்கு பட்டம் பெற்று தமிழ்நாட்டில் வேலை பார்க்கும் நல்ல வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 26836

■ Alliance invited from well settled goodnatured grooms below 50 for fair, good-looking, Convent educated girl 39, Vegetarian, Saiva Pillai divorcee. Divorcees, widowers acceptable. No bars. Box No. 26837

■ விஸ்வகர்மா, தமிழ் சைவம், +2, 30/155 அஸ்வினி 2-ம் பாதம், வருவாய்த் துறை சுருக்கெழுத்தர், நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகளுக்கு படித்த அரசு/தனியார்த் துறை வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பயோடேட்டா, ஜாதகக் குறிப்பு அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26838

■ Sai Ram. Alliance invited for Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Swathi 24/160 fair, good-looking graduate girl with Computer Diploma from professionally qualified well settled grooms below 30. Subsect no bar. Box No. 26839

■ Madhwa Kannada, Thiruvadhirai, Bharathwajam, 34, Graduate, Computer knowledge, Chennai employed good looking girl seeks well settled below 39 Kannada Desastha, Smartha, Chennai based Brahmin bachelors. Contact Box No. 26840

■ தெலுங்கு பிராமின் ஹரிதச கோத்திரம், சகோதரிகள் : 1) 41/திருவோணம், பி.காம்., தனியார் 3000/-, 2) 36/சித்திரை பி.காம்., டைப்ரைட்டிங், டெலிபோன் ஆப்ரேட்டர் படித்த மணமக்களுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. பிராமினில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மனைவி இழந்தவர்களும் விவாகரத்து ஆனவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 26841

■ Iyer, Vadamal, Naithrupakashyapa, Ayilyam-3, 35/5'.2", Central, 9000/- B.Sc., Computer, good family, fair, beautiful, Carnatic, Using artificial leg. Healthy and active. Seeks suitable Brahmin Groom upto 43. Horoscope to (044) 4801845, home5swaminathan@yahoo.com. Box No. 26842

■ Iyer, Ashtashasram, Vathoolam, Mirugasirisam, Dec. 68, 5.4", B.Com., Fair, Good-looking girl seeks well employed Groom India/Abroad Subsects no bar. Ph:044-4727340. Mail-viswanathan 810@yahoo.com. Box No. 26843

■ Iyer, Vadama, Garge, Revathy, 27, 163, Graduate, PGDCA, Programmer, fair, good-looking, legal divorcee girl marriage lasted for one month seeks Brahmin, Graduate boy decently employed within 33 years. Box No. 26844

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Anusham, Mars 7th place (no dosham) Rasi and Lagnam Vrichigam, 25/5.4" fair, good-looking, B.Com., CA Final seeks well employed professional boys. Ph : 044-4612635 Box No 26845

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Chithirai, Thulam 28/158 Post-graduate with Computer qualification Chennai employed girl seeks Chennai based professionally qualified well settled Vadama Boy. Reply to Box No. 26846 Phone : 4412587

■ Madhwa, Kannada, Aravathu Vakkulu, Kowsika, Revathi, 23/5.1", B.Com., English, Type, Higher p PGDCA, employed, Auditor Office, Good lookin Pure Jathaga, seeks suitable bride groom, Govt, Bank, Public Sector, Major establishments. Box No. 26847

■ குருக்கள் (சிவாச்சாரியார்) காஸ்யபம், அனுஷம், 24, 162 செ.மீ., இதே இனத்தில் வேலையிலுள்ள பி.ஈ., எம்பிஏ., மாஸ்டர் டிகிரி படித்த தகுதியான மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 0452-761773 பெட்டி எண் : 26848

■ Iyengar, Parkava, Poosam, Private employee, Legal Divorcee, seeks from any employed Brahmin Community Boy, 30 to 38 years. Divorcee widower no objection. Phone No. 2363749/4732765. Box No. 26849

■ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளைமார் வகுப்பைச் சேர்ந்த வயது 25, 5.3", உயரம், பி.ஏ. படித்த உத்திர நட்சத்திரப் பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26850

■ Keralite Iyer Vadama, Naidrupakasyapa, Pooram, 29/162 M.Sc., Bank Officer, Chennai seeks well employed professionals. Box No. 26851

■ Iyer, 35/156, Gowthama, Mrigasira, Mithunam, Advocate at Madras, Legal divorcee, no encumbrance, seeks well qualified, settled Brahmin Groom below 40 based at Madras. Apply with horoscope Bio-data to Box No. 26852

■ Iyer, Vadamal, Naithrukashyapa, Ayilyam 3 padam, Oct 1965/5.2" Central/Rs.7000 B.Sc., (Maths) M.Sc., computer, Software, young looking, very fair, beautiful, traditional, walks with artificial limbs in right leg. No Medical Problem. Normal seeks educated. Understanding Brahin Groom upto 42. Respond with details . Horoscope to Box No. 26853 Ph:044-4801845/040-6262210

■ Vadama, Srivatsa, Pooram, 22/DEEE Computer Education, fair girl Dosha Jathakam, seeks any Brahmin Boy with pensionable job. Early marriage Mrs. Chellam Prasad No. 88, Auta Nagar, Sivapuri (P.O.) Annamalai Nagar - 608 002.

■ Madhwa Desistha, Marathi, Speaking Jamadhagni, Pooram, 26/155. Seeks Permanent Income groom with horoscope. Contact : K. Srinivasan, 41/11,

Reddiyar Colony, Kurinji Padi - 607 302. Cuddalore District, Phone : 04142-358595

■ நெல்லை, சைவப் பிள்ளை, சதயம், 27, 153 செ.மீ., எம்.எஸ்.சி. கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், புரோகிராமர், தனியார், இதே இன நிரந்தரப் பணி, பட்டதாரி மணமகன் தேவை. எஸ். முருகேசன், 92, 3வது மெயின் ரோடு, குமரன் நகர் விரிவு, விருதுமண்டி அருகில், லாஸ்பேட்டை., பாண்டிச்சேரி - 605 008.

■ முதலியார், பூராடம், 5.3", 27, பி.காம்., ICWA, 5000, தனியார் நிறுவனம், சென்னை பெண்ணிற்கு டிகிரி படித்த நிரந்தர வேலையுள்ள வரன் தேவை. முகவரி . பொ. பிரபாகரன், சி-49, டால்மியா காலனி, டால்மியாபுரம், திருச்சி - 621 651.

■ திருநெல்வேலி, சைவப் பிள்ளை, கேட்டை., 24, 165, பி.எஸ்ஸி., (சி.எ) மணமகளுக்கு தகுந்த இன்ஜினியர்/முதுநிலை பட்டம் பெற்ற நல்ல வேலையில் உள்ள வெஜிடேரியன் சைவப் பிள்ளை மணமகன் தேவை. எஸ். கணபதி, 77/1, ஈஸ்வரி வளாகம், திருக்கழுக்குன்றம் ரோடு, செங்கல்பட்டு - 2.

■ Wanted suitable boy for Tamil Iyer girl wheatish, 25/5feet, Ashtasahasram, Haritham, Uthiram First padam, B.Com., Temporaily employed Bombay, interested in singing. Subsect no bar. Contact : R.S. Nilakantan C/25, Sant Mira Society, Thanekarwadi, Thane (East) - 400 603. Phone : 022-540 2512.

■ Iyer, Ashtasahasram, Bharadwajam, Poorattadhi, 29/162, M.A., B.Ed., fair girl seeks qualified employed groom below 35 reply with horoscope Bio-data Contact 04143-85362T.N. Krishnamoorthy, 26, Main Road, Tittagudi - 606 106.

■ Saiva Vellalar Sisters. 1) Moolam Thanusu 38/5.2", MA B.Ed.,/3500, 2) Thiruvathirai, Midhunam 36/5.2" B.Sc., BE Teacher 3500, 3) Astham Kanni 33/5'.5" M.Sc., M.Ed.,/3700Teacher seek suitable bridegroom. Contact with horoscope to P.C. Sankaran, Alagar Sannathi, Nagapattinam - 611 001.

■ Good-looking, well qualified Boy, Vadama, Palghat for girlVadama Palghat, Gargam, Revathi B.Com., Dip in Journalism Raghu in Lagna (Kanni) Kethu with Chandran. Dosha Jathagam required. Viswanathan, Phone : 637 5243, 4, Rajarajan Street, Venkateswara Nagar, Ambattur, Chennai - 53.

■ ஆற்காடு முதலியார், பூராடம், 22, 5'.2", டிப்ளமோ இன் கம்ப்யூட்டர் படித்த பெண்ணுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த நிரந்தர வேலையோ அல்லது சொந்தத் தொழிலோ உள்ள மணமகன் தேவை. ந. குமார், 24/11 ராமகிருஷ்ணா நகர் விரிவாக்கம், வளசரவாக்கம், சென்னை - 600 087. ஃபோன் : 486 1929

■ Vadama, Visakam, Koundinya, PG- MBA, 30/158, Issueless widow, emp. Leading Pharma Co., seeks Brahmin alliance below 38 years. Contact : C.Baradwajan 307, Raj Mansion, 8-3-835 & 836 Yellareddyguda, Hyderabad - 500 073. Tel : 040-3752136.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, எம்.எஸ்ஸி., பயோ-கெமிஸ்ட்ரி, புனர்பூசம் நட்சத்திரம், பிறந்த தேதி 12.8.1977, உயரம் 5'.7" சிவப்பு நிறம், இன்ஜினியர், டாக்டர் அரசு வேலையில் உள்ளவர் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆ. பாலகிருஷ்ணன், 17கே, இந்திராணி நகர், முடக்கு சாலை, மதுரை - 625 016. ஃபோன் (0427) 784 771.

■ ஐயர், வடமாள் (கக்லயஜுர்) மவுத்கல்யம், ரோகிணி, வயது 26, 149 செ.மீ., சுத்த ஜாதகம், பி.காம்., பட்டதாரி பெண்ணிற்கு Central, State, Reputed Company வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பிரஹசரணம் சம்மதம். R. Srinivasa Moorthy, 8 B, Krishnan Koil Lane II, Salem - 636 001. Phone : 0427-267580.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை பி.எஸ்ஸி., (கெமிஸ்ட்ரி) புனர்பூசம் 150 செ.மீ., நல்ல சிவப்பான பெண்ணுக்கு அரசுப் பணி/பேங்க்/தனியாரில் வேலை புரியும் மணமகன் தேவை. மு. முருகையா, 106ஜே/47 எ, மில்லர்புரம், தூத்துக்குடி - 628 008. Ph:0461-311877 (O) 311500 (R)

■ Iyer, Brahacharanam, Kowshiga Gothram, 23/165 cm., B.Sc., (Physics) B.Ed., PGDCA, Carnatic Music (Vocal) seeks suVable Boy. Subsect acceptable. Janardhanan Aiyar, 29, Sivan Kovil Street, Srivaikundam - 628 601. Tuticorin Dist., Phone : (04630) 55615.

■ Iyer, Vadamal, Garaba girl Uthiram, B.Sc., Computer with Maths/26/160 fair, seeks educated employed professional groom. Subsect acceptable. Contact : Ganesh, No.C-3-227-F, B.H.E.L. Township, Kailasapuram, Trichy.

■ Telugu Brahmin, Mulakanadu Harithasam, Anuradha 33/5.5'/B.Com., employed seeks alliance. Contact : Ranganathan, No. 22, Venugopal St., West Saidapet, Chennai - 600 015. Ph : 485 24 26

■ Kerala Iyer, Vadama, Koundinya, Aswini (2padam), 24/157, M.Com., M.A. (in Hindi) Computer Education, Assistant Accountant in a Private Concern, Medium Complexion seeks alliance from respectable family and well educated. Age between 25 to 30. Contact : Mr.V. Ponnappan, 77/1, Madhavaram High Road, Perambur, Chennai - 11.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ சோழிய வெள்ளாளர், எம்.டெக்./லெக்சரர், பாண்டிச்சேரி கவர்ன்மெண்ட் என்ஜினியரிங் காலேஜ், ரூ. 15,000/- 17.2.1969 வாலிபருக்கு பெண்ணும், மற்றும் எம்.பி.பி.எஸ்., (எம்.டி.) 9/12/1975 பெண்ணிற்கும் மணமகன் தேவை. (ஜாதி தடையில்லை) பயோடேட்டா ஜாதகத்துடன் எழுதவும். டி. செல்லமுத்துகுமார், 29/54 லாஸ்பேட் குவார்டர்ஸ், பாண்டிச்சேரி - 8.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)



IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचनाः माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।



Registered with the Registrar of Newspaper of India under
No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2001*

மங்கையர் மலர்



வீடு சொர்க்கமாக 100 யோசனைகள்

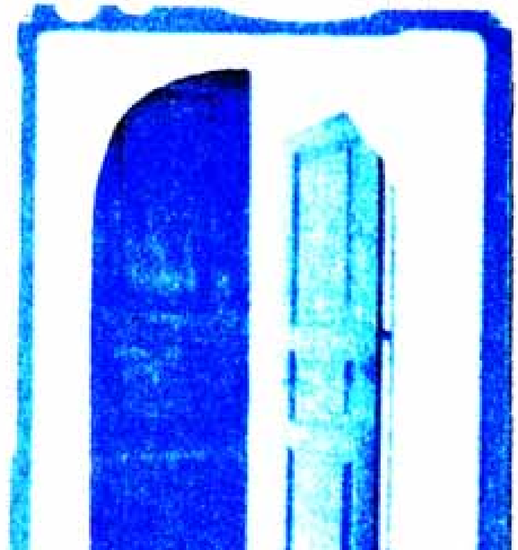
இரட்டைச் சிறப்பிதழ் – II

ஆகஸ்ட் 2001 இதழுடன் இணைப்பு



வீடு சொர்க்கமாக

நம் இல்லமே ஒரு கோயில்தான். நம் வீட்டை அழகாக திருத்தமாக வைத்துக் கொள்வதால் அதில் வாழும் நாம் ஆனந்தமாக வாழ்கிறோம். சுத்தம், சுகாதாரம் இவற்றோடு வாஸ்து, சீனவாஸ்து, வண்ண, மலர் தெரபிகளெல்லாம் இன்று நமக்குத் துணை செய்ய வருகின்றன. இவை அனைத்தையும் தெரிந்து கொண்டால் வீட்டைச் சொர்க்கமாக்கலாமே! இதோ அதற்கான அணிவகுப்பாக வரும் யோசனைகள்....



100 யோசனைகள்



முதலில் வாஸ்துவைப் பார்ப்போமா? வாஸ்து நிபுணர்கள் சொல்வதைக் கேட்போம்!



மனையடி சாஸ்திரம் எனும் வாஸ்து வீட்டின் அளவு, கதவு, ஜன்னல், கடைக்கால் போடும் முன் தோண்டப்படும் மண்ணின் அளவு, தலைவாசல் இருக்க வேண்டிய திசை, கொல்லைப்புற வாசலின் திசை, கழிவுநீர் செல்ல வேண்டிய வழி என எல்லாவற்றிற்கும் குறிப்புகளைத் தருகிறது.

வீடு யார் பெயரில் கட்டப்படுகிறதோ அவரது ராசிக்கு ஏற்றபடி வீடு கட்ட வேண்டிய மனையைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். சிலருக்கு வடக்கு திசை ஆகாது. சிலருக்கு தெற்குத் திசை, பலருக்கு ஊருக்கு மத்தியில் உள்ள மனை சரி வராது. பலருக்கும் ஏற்றது பொதுவானது கிழக்கு திசை மற்றும் வடக்கு திசை மனைகள்தான். இருப்பினும் அவரவர் ராசி பார்த்து வாங்குவது நல்லது.



வீட்டின் முக வாசல் ஒவ்வொருவரின் சிறப்பிற்கேற்ப அமைகிறது. நன்கு கல்வி கற்றவர்கள், ஆசிரியர்கள், புலவர்கள், எழுத்தாளர்கள் முதலியோர்க்கு தெற்கு சார்புடைய கிழக்கு வாசல் சிறந்தது. உயர் பதவியிலிருப்பவர்கள், அமைச்சர்கள், ஆளுநர்கள், தலைமை பதவியிலிருப்பவர்களுக்கு மேற்கு சார்புடைய வடக்கு வாசல் நல்லது. வியாபாரிகளுக்குத் தெற்கு



வாசலும், மற்ற அனைவருக்கும் மேற்கு வாசலும் சிறந்ததாகும்.



வீட்டின் அறைகள் இரட்டைப் படையிலிருக்கக் கூடாது. இரட்டைப் படை அறைகள் கொண்ட வீடுகள் அவ்வளவு சிறப்பாக விளங்குவதில்லை. ஒற்றைப் படையாகத்தான் இருக்க வேண்டும். வீட்டிலுள்ள கூடங்கள் இரண்டாக இருந்தால் அவை எதிரெதிராக அமைந்தால் அதிர்ஷ்டம் கெட்டுப் போகும். அவ்வாறு அமையாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.



வீட்டில் எங்காவது காலி இடம் விட நேர்ந்தால், அதை தெற்கிலோ, மேற்கிலோ விட வேண்டாம். கிழக்கிலோ, வடக்கிலோ விடலாம்.

வீட்டின் தலை வாசற்படி உயரமாகவும், மற்ற வாயிற் படிகள் தாழ்வாகவும் அமையக்கூடாது. அனைத்தும் சமமாகவோ, அல்லது உள்ளே போகப் போக உயர்ந்தாலோ நல்லது. வீட்டின் வாசற்படிகளை இரட்டைப் படையில் அமைக்கக் கூடாது. ஒற்றைப் படையில்தான் அமைக்க வேண்டும்.



வீட்டைக் கட்ட அமைக்கப்படும் ஸ்தூலங்கள், வீட்டிற்குள் எழுப்பப்படும் தூண்கள், மாடி வீடுகளில் அமைக்கப்படும் உட்பக்க வாசல்படிகள் அனைத்தும் இரட்டையாகவே இருக்க வேண்டும்.

வீட்டைக் கட்டுவதற்குத் தேவையான நீரைப் பெற கிணறு தோண்டப்படுகிறது. அக் கிணறு வட்டமாகவே இருக்க வேண்டும். சதுரமாக கிணற்றை அமைக்க வேண்டாம். கட்டிடத்திற்குக் கிழக்கில், மேற்கில் வடகிழக்கில் அமைப்பது தான் சிறந்தது. மற்ற திக்குகளில் அமைப்பது கெடுதிகளை விளைவிக்கும்.



வீட்டைக் கட்ட தேக்கும், கருங்காலி மரங்களையும்



பயன்படுத்த வேண்டும். வைரம் பாய்ந்த முற்றிய மரங்களைப் பயன்படுத்தி கட்டிடத்தைக் கட்டினால் அதேபோல நாமும், நம்முடைய சந்ததியரும் நீண்ட காலம் வளமாக வாழலாம் என்பது சாஸ்திரம். புயற்காற்றில் விழுந்த மரத்தையோ, கோயில் அல்லது மயானத்தில் வளர்ந்த மரத்தையோ உபயோகிக்கக் கூடாது. ஆலமரம், அத்தி மரம், இத்தி மரம், அரச மரம், இலவமரம், பூவரச மரம், இலந்தை, பீலி, மகிழம், விளா முதலிய மரங்களை உபயோகிக்கக் கூடாது.



கும்பகோணத்தில் பன்னிரெண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மகாமகம் திருவிழா நடைபெறும். அந்த ஆண்டில் வீடு கட்டவோ, மனை வாங்கவோ, கிரகப்பிரவேசம் செய்யவோ கூடாது.

கூடிய வரை ஆலயங்களின் அருகே உள்ள மனை வாங்குவதைத் தவிருங்கள். அப்படியே அமைந் தாலும் ஆலயத் தின் நிழல் வீட்டின் மேல் விழாத வகையில் வீட்டைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஆலய நிழல் விழுந்தால் அவ்வீடு அதிர்ஷ்டமில்லாது போகும்.'

மாடிக்குப் போகும் படிக் கட்டின் முதல் படிகளில் ஒரிரு படிகள் மட்டும் கிழக்கு அல்லது வடக்கு பார்க்கும் படி அமைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு எந்த திசை யில் இருந்தாலும் தவறில்லை.



தஞ்சாவூர், கும்பகோணம், மயிலாடுதுறை, காரைக்குடி, தேவகோட்டை போன்ற பகுதி களில் வீட்டின் நடுவில் முற்றம் அமைக்கப் பட்டு அதைச் சுற்றி வீட்டை அமைத்திருப் பார்கள். இம்மாதிரி வீட்டில் சூரியனின் கதிர்வீச்சுக்கள் நடு முற்றத்தில் விழுகின் றன. மழை நீரும் நேரே வீட்டிற்குள் விழும். இம் மாதிரி அமைப்பு வீட்டிற்கு பேரதிர்ஷ்டத்தை உண்டாக்கும்.

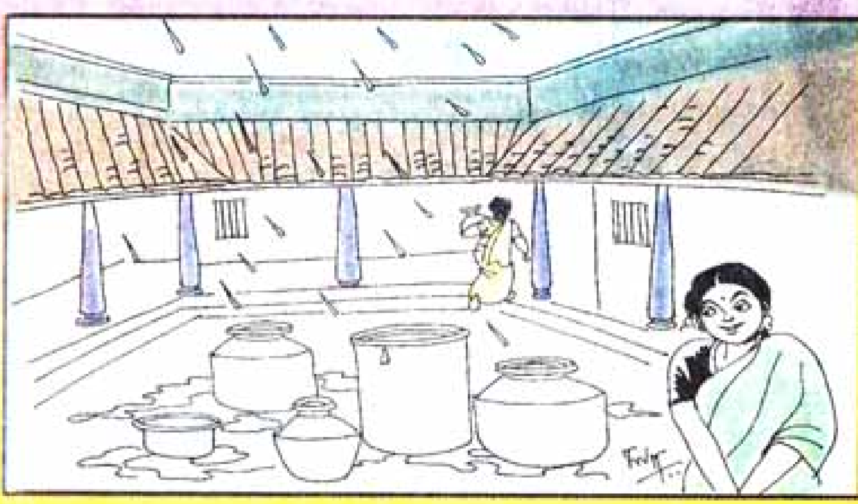
வீட்டு மனையை வாங்கியதும்

அதன் வரைபடத்தை மேல் கீழாக எட்டு பாகங்களாகவும், வடக்கு தெற்காக எட்டு பாகங்களாகவும் பிரிக்கவும். மொத்தம் அறுபத்தி நான்கு பாகங்கள் அமையும். இதன் நடு நான்கு பாகங்களே ப்ரும்ம ஸ்தானம் எனப்படும். ப்ரும்ம ஸ்தானத்திலிருந்து வெளியேறும் கதிர் வீச்சுக்கள் நாலாபுறமும் தங்கு தடையின்றி வீசும்போது மகிழ்ச்சியும், செல்வமும் நிரம்பி வழியும். எனவே இந்த ப்ரம்ம ஸ்தானத்தை முற்றம், பெரிய ஹால் அல்லது பூஜை அறையாக அமைப்பது சிறந்தது.



எட்டு திசைகளின்படி ஒரு வீட்டிற்கு எட்டு திக்குகள் அல்லது மூலைகள் அமைகின்றன. அவற்றை மனத்தில் கொண்டு அறைகளை அமைத்தால் சிறப்பாக விளங்கலாம். கிழக்கு என்கிற இந்திர திக்கில் பூஜை அறை அல்லது வீட்டின் தலைவர் தலைவி படுக்கை அறை அமைக்கலாம். தென்கிழக்காகிய அக்கினி மூலையில் சமையலறை இருக்க வேண்டும். தெற்கு என்கிற எமன் திக்கில் பூஜையறை அல்லது டைனிங் ஹால் அமைக்கலாம். தென்மேற்காகிய நிருதி மூலையில் படிப்பறை மற்றும் கணிப்பொறி, டி.வி. போன்ற உயர்ந்த கருவிகளை வைக்கலாம். மேற்கில் உள்ள வருண திக்கில் படுக்கை அறை அமைப்பது மிகவும் சிறந்தது. வடமேற்கில் உள்ள வாயு மூலையில் பூஜையறை அமைக்கலாம். வடக்கு என்னும் குபேரதிக்கில் வைக்கப்படும் செல்வம், பொருள் பன்மடங்காகப் பெருகும். தம்பதிகளின் படுக்கையறையாக அமைந்து இங்கு பிறக்கும் குழந்தைகள் செல்வச் செழிப்புடன் விளங்குவார்கள். வடகிழக்காகிய ஈசான்ய மூலை பூஜையறைக்கு உகந்தது.

வீட்டின் கழிவுநீர் தலைவாசற்படிக்கு நேரே வந்து விழக் கூடாது. அடுக்கு மாடி கட்டடங்களாக இருந்தாலும், தனி வீடாக இருந்தாலும் கழிவு நீர் மாடியி







விருந்து வரும் மழை நீர் முதலியவை பக்க வாட்டில்தான் விழ வேண்டும். தலைவாசற் படிக்கு எதிரே விழுந்தால் வீட்டின் லட்சுமி கடாக்ஷம் குறையும்.

வீட்டைச் சுற்றி பருத்தி, பனை, நெல்லி, இலவு, அத்தி, நாவல், புளி, எருக்கு, இச்சி, ஆல் அரசு, மகிழம், விளா, இலந்தை, புரசு, மரங்கள் இருக்கக் கூடாது. வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பகுதியில் ஒற்றைத் தென்னை மரம் இருக்கக் கூடாது.

எந்த நிர்பந்தத்தின் பெயரிலும் வீட்டை முழுவதும் கட்டுவதற்கு முன் கிரகப்பிரவேசம் செய்யக் கூடாது. கிரகப்பிரவேசமன்று விடிவதற்கு முன் 4.30 மணி முதல் 6.00 மணிக்குள், வாஸ்து புருஷன் பொம்மை செய்து எரித்து விட்டு, 5.30 மணிக்கு பசு மாட்டை வீட்டின் ஒவ்வொரு அறைக்குள்ளும் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். மாடு வீட்டினுள் சாணம் போடுவது நல்லது. அதன் பின் அடுப்பினை ஏற்றி பால் காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு கணபதி ஹோமம், நவக்கிரக ஹோமம் செய்ய வேண்டும்.



வீட்டைக் கட்டிய பிறகு சங்கடங்கள் ஏற்பட்டால் செய்யக்கூடிய மாற்றங்கள் –

பலருக்கு வீட்டின் அகலம் யோகமில்லாமல் அமைந்திருக்கும். பொதுவாக பன்னிரெண்டு அடி அகலம் கொண்ட அறை நல்லதல்ல. அவ்வாறு அமைந்திருந்தால் அறையின் அகலம் பத்தாகக் குறையும்படி சுவர்களை அகலப்படுத்தலாம் அல்லது மர அலமாரிகளைச் செய்து சுவற்றுடன் பொருத்தி விடலாம்.



அவரவர் ராசிக்கேற்றபடி தலைவாசலை மாற்றி அமைக்க வேண்டும். ஒருவரது ராசிப்படி கிழக்கு வாசல் நல்லதாக இருக்கும் போது, அவரது வீடு மேற்கு வாசலாக அமைந்தால் கஷ்டங்கள் ஏற்படும். அப்போது மேற்கு வாசலை மூடிவிட்டு, கிழக்கில் வாசலை அமைக்க வேண்டும். சிலர் அடுக்கு மாடி கட்டிடங்களில் குடியிருக்கக் கூடும். அவர்கள் வாசலை மாற்றி அமைக்க முடியாவிட்டால் ராசியான திசையில் மூன்றடிக்குக் குறையாமல் அகலமான கம்பிகள் வைத்த ஜன்னலை அமைக்க வேண்டும். பகல் முழுதும் அதைத் திறந்து வைத்து இரவில் மூடவும்.

புது வீட்டில் புகுந்தபின்





குழந்தைகளின் படிப்பு அறிவு குறைவது போல் தோன்றினால் அவர்கள் படிக்கும் அறை மாற்றப்பட வேண்டியிருக்கும். வடகிழக்கு நோக்கியுள்ள அறையோ, வடமேற்கு நோக்கியுள்ள அறையோ படிப்பறையாக அமைந்தால் குழந்தைகளுக்கு நல்லது. ஆணாக இருந்தால் கிழக்கு நோக்கியும் பெண்ணாக இருந்தால் வடக்கு நோக்கியும் அமர்ந்து படிக்க வேண்டும்.



சிலருக்குப் படுக்கை அறை சரியாக அமையாததால் சரியாகத் தூக்கம் வராது. மனம் அலைபாயும். கெட்ட கனவுகள் ஏற்படும். இவர்கள் தங்கள் படுக்கை அறையை மாற்றி அமைப்பதோடு, படுக்கும் திசையையும் கவனிக்க வேண்டும். தெற்குப் பக்கம் தலைவைத்து வடக்கு நோக்கி காலை நீட்டிப் படுத்தால் மனத்தில் மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டு அருமையாகத் தூக்கம் வரும். குழந்தைகள் படிப்பில் கெட்டிக்காரர்களாக விளங்க, கிழக்குப் பக்கம் தலைவைத்து மேற்குப் பக்கம் கால் நீட்டிப் படுக்க வேண்டும்.



வீட்டில் பிரச்னைகள் மறைந்து, அனைவரின் மனதிலும் மகிழ்ச்சியும் நிம்மதியும் ஏற்பட, வீட்டில் வில்வத்தையும், வேம்பையும் காம்பவுண்ட் சுவற்றிற்குள் நட வேண்டும். இவற்றைத் தெற்கு அல்லது மேற்குப் பக்கமாக மட்டுமே நட வேண்டும். இதனால் நிம்மதி பெருகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

வீட்டின் காம்பவுண்ட் சுவரைத் தாண்டி உயர்ந்து செந்நிற மலர்கள் கொண்ட





செடிகள் வளரக் கூடாது. சிவப்பு நிற மலர்கள் பலரது கவனத்தை ஈர்க்கக்கூடியவை. அதனால் பலர் வீட்டைத் திரும்பிப் பார்த்தால் கண் திருஷ்டி ஏற்படும்.



அதனால் அவை சுற்றியுள்ள சுவரின் உயரத்திற்குக் குறைவாக உள்ளபடி பார்த்துக் கொள்ளவும்.

வீட்டில் பரண்களை வடக்கிலோ, தெற்கிலோ அமைக்கக் கூடாது. அவ்வாறு அமைந்திருந்தால் அவற்றில் அதிக கனமில்லாத பொருட்களை வைக்க வேண்டும். பரண் மேற்கில் அமைந்தால் அதிக செல்வத்தையும், வளர்ச்சியையும் தரும்.

பரண்களின் அடியே அமர்ந்து படிக்கக் கூடாது. அதன் கீழே படுக்கக் கூடாது. உணவு சாப்பிடக் கூடாது. நாற்காலி மேஜை போன்றவற்றை கூடப்போடக் கூடாது.

அதிர்ஷ்டம் உங்கள் பெயரிலே

அதிர்ஷ்டம் தரும் அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடம்

ஒரு மனிதனுக்கு அபார உழைப்பு, தன்னம்பிக்கை, தர்ம குணம் போன்ற நற்பண்புகள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்கு அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்று நன்கு தெரிகிறது.

அதிர்ஷ்டம் என்பது ஒவ்வொருவரின் பெயரிலும் கையெழுத்திலும் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறது. அதை அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் கூற்றுப்படி சரியாக பெயரையும், கையெழுத்தையும் அமைத்துக் கொண்டால் நீங்கள் என்றென்றும் வெற்றிமேல் வெற்றிகளை குவிப்பீர்கள்.

நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன்மேக்பவர், தொழில்வசியம் ஆகிய விஞ்ஞான ஜோதிடத்தின் மூலம் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் தொழில் முடக்கம் , வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், கணவன்-மனைவியர் இடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, திருமணத்தடை, முன்னேற்ற தடை, மனபயம், புகழ் இல்லாமை, தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகுதல், மாந்திரீக பாதிப்பு, விரக்தி நிலை, பணம் இருந்தும் மனநிம்மதி இல்லாமை போன்ற அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்ந்த தீர் வு காண முடியும்.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு 28,29,38,39, 40, 58, 18, 32, 35, 25, 44, 18, 62, 67, 49 ஆகிய எண்களில் பெயர் இருக்கக்கூடாது. அப்படி இருந்தால் வரவுக்கு மீறிய செலவுகளும், ஆட்கள் நிலையாமை, வீண் வழக்கு, தொழில் கஷ்டங்களை உண்டாக்கும். கூட்டு எண் 2,3,4,7,8 வரும் பெயர்களும் ஆகாது. இதிலிருந்து விடுபட அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் தொழிலில் பூரண வெற்றியையும் நிரந்தர லாபத்தையும் பெறலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்ளும் நாளின் தேதி எண் [தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும்] கூட்டு எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக்கூடாது. அப்படி செய்தால் குடும்ப வாழ்வில் குழப்பங்களும், தோல்வியும், கெட்ட சம்பவங்களும் நடந்து கொண்டே இருக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறுமாங்கல்ய பூஜை [மறுமலர்ச்சி திருமணம்] செய்தால் குடும்ப வாழ்வில் நல்ல சிறப்புகள் உண்டாகும்.



தொழில் விருத்தி, செல்வச்செழிப்பு, சுகம் போன்ற நல்ல சம்பவங்கள் நடக்கும்.

அதிர்ஷ்ட பெயர் என்பது ஏற்கனவே இருக்கும் பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் செய்வது மட்டுமே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் இவ்வுலகில் எல்லா இன்பங்களையும் அனுபவிக்கலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் மாற்றி வெற்றி பெறலாம்.

பெயரில் RAH-ல் THI-ல், DI-ல், IS-ல், SH-ல், ZHI-ல், YAH-ல், LI-ல், GO-ல், GAH-ல்,DU-ல்,DO-ல், BOO-ல், LO-ல், DRA-ல், முடியும் பெயர்கள் அனைத்தும் தீய சக்திகளைக் கொண்டதாகும். இச்சக்தியை நீக்கி அதிர்ஷ்ட சக்தியை பெயரில் சேர்த்துக் கொண்டால் அபரிதமான வெற்றிகளைப் பெறலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அழகான [மனைவி] அன்பான கணவன், அறிவுள்ள குழந்தைகள், நிலையான தொழில், நிம்மதியான வாழ்வு, பணம், பதவி, புகழ் எல்லாவற்றையும் பெற்று வாழ்வாங்கு வாழலாம்.

அதிர்ஷ்ட பெயர் அமைக்கும் போது 12 வகை காரணங்களையும் 9 வகையான இயக்கங்களையும் சரியாகக் கணக்கிட்டு அமைத்தால் பூரண வெற்றி கிட்டும்.

அதிர்ஷ்ட பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், செய்தொழிலில் வெற்றிகளைப் பெறலாம்.

இது பூரண [அறிவியல்] விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட கலை ஆகும்.

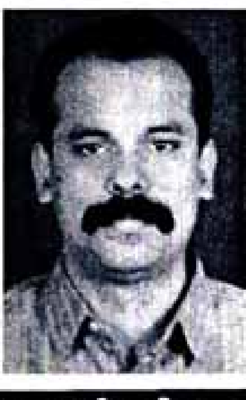
உலகில் பிறந்த அனைவரும் இக்கலையின்படி அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்துக்கொண்டால் அனைவரும் மிகப்பெரிய அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஆகலாம்.

இவர் பிரபல அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், தொழிலதிபர்கள், மேதைகள், வெளிநாட்டினர் போன்றோர்களுக்கு ஆலோசனைகள் கூறி உலகப்புகழ் பெற்றவர் ஆவார்.

அதிர்ஷ்ட பெயர், எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பணம், பதவி, புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்.

வாழ்வில் முன்னேற வாங்கிப் படியுங்கள் "அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்" [நியூமராலஜி நூல்] அனைவரும் அறியவேண்டிய அற்புதமான நூல். எங்கும் கிடைக்கும். தபால் மூலம் பெற ரூ.300/- M.O செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.

நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர்.பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம்,
கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி)-638459
கோவை மாவட்டம்.
போன் - (04254) 87258
email: ajetraj@md5.vsnl.net.in
website: www.jothidaulagham.com

வார விடுமுறை: **புதன், வியாழன்**



அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்-படியுங்கள்

பிரமிட் தரும் பிரமிப்பு

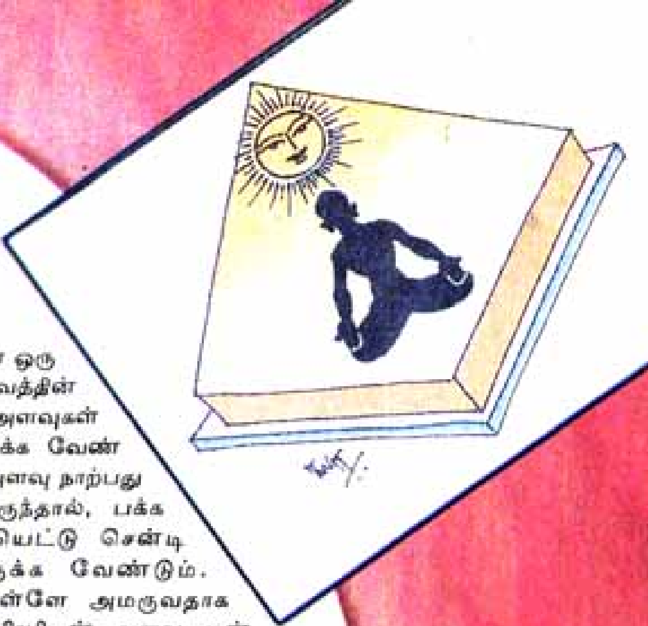


▲ எகிப்து நாட்டில் உள்ள சியாப் பிரமிடு உலக அதிசயங்களில் ஒன்று. பிரம்மாண்டமான இந்த பிரமிடில் சில தத்துவங்களும், விஞ்ஞான உண்மைகளும் உள்ளன. சியாப் பிரமிட்டின் உட்புற அமைப்பு மூன்று பகுதிகளாக உயர வாட்டத்தில் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. நடுப் பகுதியில் மன்னரின் அறையும், அதற்குக் கீழே அரசியின் அறையும் உள்ளது. அதன் வலப்புறத்தில் இந்த அறைக்குச் செல்லும் பாதையும், அதன் அடியே கிணற்றுப் பகுதியைச் சேர்ந்த அறையும் உள்ளது. அதன் கீழே தரைமட்டத்திற்குக் கீழ் ஒரு அறை உள்ளது.

▲ இந்த பிரமிட்டைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியிலிருந்து தெரிய வந்த உண்மை வியக்கத்தக்கது. பிரமிடின் உயரத்தை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டால் மேலே இருக்கும் முதலாம் பகுதியில் அதிகமாகச் சக்தி கிடைக்கிறது. இரண்டாம் பகுதியில் அதைவிட சற்றுக் குறைவாகவும், கீழேயிருக்கும் மூன்றாம் பகுதியில் குறைவான சக்தியும் கிட்டுகிறது என்று சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். இன்னும் சிலர் பிரமிடின் இரண்டாம் பகுதியில்தான் அதிக அளவு சக்தி கிட்டுகிறது என்றும், அந்தச் சக்தி பல அரிய மாற்றங்களுக்குக் காரணமாக உள்ளது என்றும் கூறுகின்றனர்.

▲ சியாப் பிரமிடில் மட்டுமல்ல பிரமிடு போன்ற எந்த அமைப்பிலும் சக்தி கிடைக்கிறது. அதனால் சில குறிப்பிட்ட அளவுகளில் நமது வீட்டு வசதிக்கு ஏற்ப, நம் தேவைக்கு ஏற்ப சில பிரமிடுகளை முறைப்படி செய்து வைத்துக் கொண்டால் பிரமிடின் சக்தியை வியக்கத்தக்க வகையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

▲ பிரமிடு தயாரிப்பில் முக்கியமான விஷயம் அதன் அளவுதான். சரியான அளவில் தயாரிக்கப்பட்ட பிரமிடுகள் மூலம் தான் சரியான பலனைப் பெற முடியும். பிரமிடு என்பது நான்கு முக்கோண வடிவங்கள் இணைந்து உருவாகும்



வடிவம். நான்கு முக்கோண வடிவங்களை கனத்த அட்டையில் வெட்டி துளியும் இடைவெளி விடாமல் இணைத்து காலிகோ துணி அல்லது கிராஃப்ட் காகிதம் கொண்டு ஒட்டி பிரமிடை உருவாக்கலாம்.

▲ பிரமிடு செய்வதில் முக்கியமான ஒரு கணக்கு உள்ளது. முக்கோண வடிவத்தின் அடிப்பகுதியின் அளவை விட பக்க அளவுகள் ஐந்து சதவிகிதம் குறைவாக இருக்க வேண்டும். அதாவது அடிப்பக்க அளவு நாற்பது சென்டி மீட்டராக இருந்தால், பக்க அளவு முப்பத்தியெட்டு சென்டி மீட்டராக இருக்க வேண்டும். பிரமிடின் உள்ளே அமருவதாக இருந்தால் பிரமிடின் அளவு மூன்றடி அல்லது ஐந்தடியாக இருப்பது நல்லது. பொருட்களை பிரமிடின் உள்ளே வைப்பதானால் சிறு சிறு பிரமிடுகள் செய்து கொள்ளலாம்.

▲ இந்நாளில் பலருக்கு பலவித பிரச்னைகளால் மன இறுக்கம் ஏற்படுகிறது. இதனைத் தொடர்ந்து கவனிக்காமல் விட்டால் உயர் இரத்த அழுத்தம், மனநோய் போன்ற நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றனர். மன இறுக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சுமார் ஒன்றரை மணி நேரம் பிரமிடின் உள்ளே அமர்ந்திருந்தால் மன இறுக்கம் நீங்கி தெளிவடையலாம்.



▲ தினமும் தியானம் செய்தால் உடலுக்கும், மனதிற்கும் பல நல்ல பலன்கள் கிடைக்கும். ஆனால் தியானம் என்பது மனதை ஒருமுகப்படுத்துவது. இது பலருக்கு முடியாமல் போகிறது. இப்படிப்பட்டவர்கள் தினமும் அரைமணி நேரம் பிரமிடிற்குள் அமர்ந்தால் பிரமிடு சக்தி அவர்களின் உடலில் பாய்கிறது. மனம் தியானத்தால் என்ன பலனைப் பெற முடியுமோ அதனைப் பெறுகிறது.

▲ மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுப்பவர்கள் பிரமிட் உள்ளே அமர்ந்து சிந்தித்தால் தெளிவான முடிவைப் பெற முடியும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் ®

அறிமுகப்படுத்தும்

கல்யாண சீர்பலகாரங்கள்



எல்லா சீர்பலகாரங்களையும் வகைக்கு ஒன்றாக வைத்து அதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்ட அழகிய சீர்பலகார பெட்டிகளில் வழங்குகிறோம்.

பரிசளிக்க, சீர்வரிசைக்கு புதுமையானவை.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் ®

பாண்டி பஜார், சென்னை, போன் : 4312345

காந்தி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, அடையார், சென்னை, போன் : 4413805

அண்ணா நகர், சென்னை, போன் : 6192345

DIMENSIONS



பதினைந்து சென்டி மீட்டர் உயர பிரமிடு தொப்பியை செய்து வைத்துக் கொண்டு தலையில் அணிந்து படித்தால், படித்தது நினைவில் நிற்கும், சிறப்பாக எழுத முடியும்.

▲ உடல்வலி, மூட்டுவலி, பல் வலி, தலைவலி, வயிற்று வலி, கண் எரிச்சல், ஜலதோஷம், காய்ச்சல் முதலியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அரை மணி நேரம் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை பிரமிட் உள்ளே அமர்ந்தால் நல்ல நிவாரணம் பெறுவர். நாள் முழுதும் கடினமாக உழைத்து விட்டு வருபவர்கள் அரை மணி நேரம் பிரமிட்டின் உள் அமர்ந்தால் களைப்பு நீங்கி புத்துணர்ச்சி பெருகும்.

▲ பிரமிட்டின் அதிசயத் தன்மையில் ஒன்று அதனுள் வைக்கும் எந்த உணவுப் பொருட்களும் அழுகாமல் இருப்பதுதான். மாறாக அவற்றின் சுவை அதிகரிக்கிறது. குளிர்சாதனப் பெட்டியை விட பிரமிடு பன்மடங்கு சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. பிரமிடின் சக்தி பொருட்கள் மீது சரியாகக் கிடைக்க, பொருட்கள் பிரமிடின் நடுப்பாகத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும்.

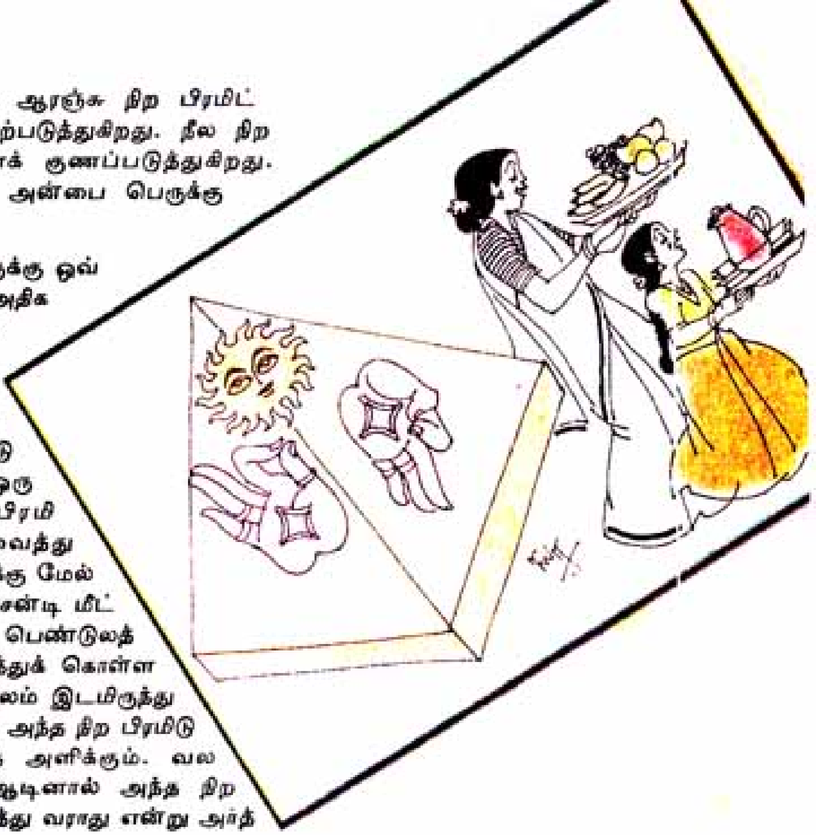


▲ பதினைந்து சென்டி மீட்டர் அளவில் செய்யப்பட்ட பிரமிடின் உள்ளே கடையிலிருந்து வாங்கி வரும் காபித்தூள் தேயிலைத் தூள் முதலியவற்றை வைத்து, பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு பயன்படுத்தினால் காபியும், தேநீரும் அத்தனை சுவையாக இருக்கும். பிரமிட்டின் உள்ளே இருபத்தி நாலு மணி நேரத்திற்கு வைக்கப்பட்ட தண்ணீர் சுவை கூடுகிறது.

▲ நம் நாட்டை விட அதிகமாக மேல் நாட்டினர் குறிப்பாக அமெரிக்க மக்கள் பிரமிடின் தத்துவத்தைப் பெரிதும் நம்புகின்றனர். அங்கு பல அலுவலகக் கட்டிடங்கள், உணவு விடுதிகள், திரையரங்குகள் பிரமிட் வடிவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. மன அமைதி பெற வேண்டி ஓய்வெடுக்க பிரமிட் அமைப்பில் உள்ள கட்டிடங்களுக்குச் செல்கின்றனர். ஆன்மீக மண்டபங்கள் பிரமிட் வடிவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

▲ நான்கு முக்கோணங்கள் சேர்ந்த அமைப்பே பிரமிடு என்பது. இதனை மஞ்சள், ஆரஞ்சு, நீலம், பச்சை முதலிய நிறங்களிலான அட்டைகளில் தயாரித்து வைத்துக் கொள்கின்றனர். மஞ்சள் நிற பிரமிட் இயற்கை நுண்ணுணர்வு சக்தியை

அதிகப்படுத்துகிறது. ஆரஞ்சு நிற பிரமிட் மனத் தெளிவை ஏற்படுத்துகிறது. நீல நிற பிரமிட் நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. பச்சை நிற பிரமிட் அன்பை பெருக்கு கிறது.



▲ ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு நிற பிரமிடு அதிக அளவில் நன்மையைக் கொடுக்கும். எந்த பிரமிடு சரியானது என்று கண்டறிய ஒரு பெண்டுலம் உதவுகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட நிற பிரமிடைத் தரையில் வைத்து அதன் உச்சிப் பகுதிக்கு மேல் சுமார் பதினைந்து சென்டி மீட்டர் உயரத்தில் ஒரு பெண்டுலத்தைக் கையால் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பெண்டுலம் இடமிருந்து வலமாக அசைந்தால் அந்த நிற பிரமிடு அவருக்கு நல்லதை அளிக்கும். வலமிருந்து இடமாக ஆடினால் அந்த நிற பிரமிடு அவருக்கு ஒத்து வராது என்று அர்த்தம்.

▲ மேல்நாடுகளில் சிலர் கண்ணாடி பிரமிடுகளை தயாரித்து அதனடியே ஸ்டாண்டில் வண்ண மின்விளக்கு வைத்து எரிய விடுகின்றனர். இதனால் எந்த நிறம் தேவையோ அந்த நிற மின்விளக்கைப் பொருத்தி அதனால் தேவையான சக்தியைப் பெறுகின்றனர்.

▲ சிறு சிறு பிரமிடுகள் செய்து அடுக்கடுக்காக தொங்க விடப்படுபவை ஊஞ்சல் பிரமிடுகள் எனப்படும். பதினைந்து சென்டி மீட்டர் அளவு பிரமிடுகளை கனமான நூலால் கட்டி ஒன்றன் கீழ் ஒன்றாக அவை ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்கும்படி தொங்க விட வேண்டும். இதில் அதிக அளவு சக்தி கிடைப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. குறிப்பாக தூக்கம் வராமல் சிரமப்படுபவர்கள் கட்டிலுக்கு மேல் அடுக்குப் பிரமிடைத் தொங்க விட்டால் தூக்கம் நன்றாக வரும்.



▲ வீட்டில் ஆங்காங்கே சிறிய பிரமிடுகளைக் கட்டித் தொங்க விட்டால் பூச்சிகள், கரப்பான்பூச்சி, புழு முதலியவை வராது என்று கருதப்படுகிறது. சமையல் அறை, சாமான்கள் போட்டு வைக்கும் அறை, படுக்கையறை போன்ற இடங்களில் சிறிய பிரமிடைக் கட்டித் தொங்க விட்டால் அந்த அறைகளில் துர்நாற்றம் வீசாது. சுற்றியுள்ள காற்று சுத்தம் அடையும்.

▲ மனிதர்களின் பிரச்னைகள் தீர்வது மட்டுமல்ல. மனிதனின் குணங்களை மாற்றுவதற்கும் பிரமிடிற்கு சக்தி உண்டு. கட்டுக்கடங்காமல் கோபம் வரும் போது பிரமிட் உள் அமர்ந்தால், அரைமணியில் மனம் சாந்தமடைகிறது. மேல்நாடுகளில் கட்டுக்கடங்காத குழந்தைகளை, வயது வந்த சிறுவர்களை, ஏன் வீட்டோடு வளர்க்கும் செல்லப் பிராணிகளைக் கூட, கோபப்படும் போது பிரமிட்டின் உள் அமரச் செய்கின்றனர்.


இலவசம்!
கோல்டன் ஸ்கூல் கார்டு
250 கிராம் மற்றும் 100 கிராம் சக்ரா கோல்ட் டீயுடன், விரைந்திடுங்கள்
CHAKRA GOLD
CHAKRA GOLD
BACK2SCHOOL Offer
டாடாவின்
சக்ரா கோல்ட் டீ
தங்கமான டீ
*Offer valid till stock lasts. Conditions apply.

உங்கள் ராசிக்குப் பொருத்தமான கற்கள்!



☆ மனித வாழ்க்கையில் உண்டாகும் கஷ்டங்களை, துன்பங்களை, துயரங்களை, நெருக்கடிகளை நவரத்தினங்களை அணிவதன் மூலமும், நவகிரகங்களின் சக்தியைப் பெற பரிகாரமாக, அக்கிரகங்களுக்கேற்ப வண்ண உடைகள் அணிந்தும் அருளைப் பெறலாம். நவரத்தினங்களில் நவக்கிரகங்களான சூரியன், சந்திரன், புதன், சுக்கிரன், செவ்வாய், குரு, சனி, ராகு, கேது ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகள் உண்டு. வைரம், வைடூரியம், மரகதம், மாணிக்கம், நீலம், கோமேதகம், புஷ்பராகம், முத்து, பவளம் என்பவை நவரத்தினங்கள்.

☆ நவரத்தினங்களை அவரவர் ராசிக்கு ஏற்ப மட்டுமே அணிய வேண்டும். நவரத்தினங்களை ராசிக்கு ஏற்ப அணியாமல் மாற்றி அணிந்தால் எதிர்விளைவுகள் ஏற்பட்டு விடும். நவரத்தினங்களை பன்னிரெண்டு வயதுக்குக் குறைந்தவர்கள் அணியக்கூடாது. கூடுமானவரை இரவிலும், மாதவிலக்கு சமயத்திலும், அசுப காரியங்களுக்குச் செல்லும் போதும் அணியக் கூடாது.



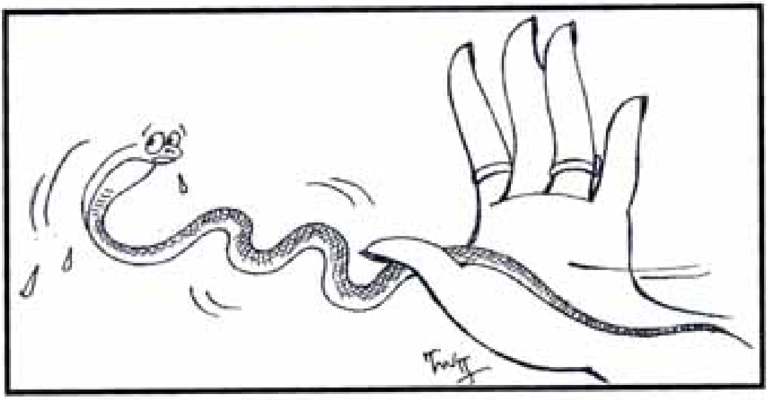
☆ பரம்பரையாக தங்கள் வீட்டில் அணிந்து வந்த நகை என தைரியமாக நவரத்ன கற்களை மோதிரமாக, நெக்லஸாக, அணிந்து விடக்கூடாது. பாட்டி அணிந்த வைர அட்டிகை, குடும்பத்தில் வம்ச வம்சமாக அணியும் பவள மோதிரம், பவள மாலை என ஆசைப்பட்டு ராசி பார்க்காமல் அணிந்து விடக்கூடாது.





☆ செயற்கைக் கற்களாகவும் நவரத்தி னங்கள் கிடைக்கின்றன. இவை இயற்கை கற்களைப் போலவே பார்க்க இருந்தாலும், இயற்கையாகக் கிடைக்கும் நவரத்தினங்கள் தரும் பலனில் பாதிதான் செயற்கை கற்கள் தரும். வசதியில்லாவிடில் செயற்கைக் கற்களை அணிய லாம். வசதியிருந்தால் இயற்கைக் கற்களை அணி வதே சிறந்த பலனைத் தரும்.

☆ மேஷ ராசியில் பிறந்தவர்களும், விருச்சிக ராசியில் பிறந்தவர்களும் ஆங்கில ராசிப்படி 'ஸ்கார்பியோ'. இவர்கள் பவளத்தை அணியலாம். பவளம் அணிவதால் எதிரிகளின் தொல்லைகள் தீரும். தைரியம் ஏற்பட்டு பயம் நீங்கிவிடும். தலைவனாகக்கூடிய தகுதியும், வெற்றியும் கிட்டும். பவளத்தை அணிந்தால் இந்த ராசியில் உள்ள பெண்கள் மக்கட்பேறு பெறு வார்கள்.



☆ மேஷராசிக்கும் விருச்சிக ராசிக்கும் அதிபதியான செவ்வாய்க்கு உகந்த நிறம் சிவப்பு. அதனால் இந்த ராசியைச் சேர்ந்தவர்கள் இளஞ்சிவப்பு, கருஞ் சிவப்பு, அரக்கு நிறங்களிலான உடைகளை அணிவது நல்லது. இவர்கள் வீட்டின் நிறம் கூட இளம் சிவப்பாக இருந்தால் சிறப்பு. வாகனங்களின் நிறம் கூட சிவப்பு நிறமாக இருந்தால் விபத்துகள் ஏற்படாது.



☆ மிதுன ராசியிலும், சிம்ம ராசியிலும் பிறந்தவர்கள் மற்றும் ஆங்கில ராசிப்படி 'ஜெமினி' ராசியில் பிறந்தவர்கள் மரகதக் கல்லை அணியலாம். இதை அணிவதால் வீடு, நிலம், வாகனம், செல்வம் கிடைக் கும். கலைகளிலும், படிப்பிலும் சிறந்து விளங்க முடியும். கோபம்



குறைந்து அமைதி உண்டாகும். எந்தக் கருத்தையும் தெளிவாகச் சிந்திக்கும் திறன் ஏற்படும். இதை அணிவதால் இந்த ராசியுள்ள கர்ப்பம் தரித்தவர்களுக்குச் சுகமான பிரசவம் நிகழும்.

☆ மிதுன ராசி மற்றும் சிம்ம ராசியில் பிறந்தவர்கள் பச்சை நிற ஆடைகள் அணிவது சிறப்பு. இளம்பச்சை, கரும்பச்சை இரண்டும் இவர்களுக்கு உகந்த நிறங்கள். அதே போல் வீடும், வாகனமும் பச்சை நிறமாக இருப்பது நல்லது.

☆ கடக ராசியில் பிறந்தவர்களும், ஆங்கில ராசிப்படி 'கான்சர்' ராசியில் பிறந்தவர்களும் முத்து அணிவது மிக விசேஷம். முத்து அணிவதால்





கற்பனை சக்தி பெருகும். கலைகளில் சிறந்து விளங்குவார்கள். இந்த ராசியில் பிறந்த இசைக் கலைஞர்கள் முத்து அணிந்தால் இசை ஞானம் பெருகி, குரல் வளம் வளர்ந்து பிரபல பாடகர்களாவார்கள். உயர்ந்த பதவி, செல்வம் கிடைக்கும். கோபம், வெறுப்பு, தடுமாற்றம் குறைந்து மனம் சாந்தியடையும்.

☆ கடக ராசிக்காரர்களுக்கு உகந்த நிறம் வெள்ளை. இவர்கள் வெள்ளை ஆடை, வெள்ளை நிற வாகனங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

வீட்டிற்கு வெள்ளை நிறம் அடிப்பது சிறப்பைத் தரும்.

☆ சிம்ம ராசியில் பிறந்தவர்கள் மற்றும் ஆங்கில ராசிப்படி 'லியோ' மற்றும் 'வெர்கோ' ராசியில் பிறந்தவர்கள் மாணிக்கம் அணிவது பெரும் சிறப்பைத் தரும். மாணிக்கம் மிகவும் உயர்ந்த வகையான ரத்னம். விலையிலும் – வைரத்தை விட மூன்று மடங்கு அதிகமானது. மாணிக்கத்தை ரத்தினங்களின் அரசன் என்று கூறுகின்றனர். மாணிக்கத்தை வாங்க முடியாவிடில் மாற்றாக 'ப்ளட் ஸ்டோன்' அல்லது 'சன் ஸ்டோன்' அணியலாம்.







☆ மாணிக்கம் அணிந்தால் பல நோய்கள் மற்றும் மாதவிடாய் கோளாறுகள் நீங்கும். விபத்துகள் நடைபெறாது. உடலில் ஒளி ஏற்பட்டு மனம் தெளிவடைந்து ஆயுள் நீடிக்கும். முக்கியமாக மன அமைதி கிடைக்கும். மனதில் பயம், வேதனை, அலை பாயுதல், தடுமாற்றம் நீங்கி விடும். குடும்பமே அமைதியைப் பெறும்.

☆ சிம்ம ராசியினருக்கும் சிவப்பு நிறமே உகந்தது. இந்த ராசியைச் சேர்ந்த பெண்கள் சிவப்பு நிறப் பொட்டு அணிந்தால், நினைத்தது நடக்கும். வீடு, வாகனம் மற்றும்

ஆடைகளை சிவப்பு மற்றும் சிவப்பைச் சார்ந்த நிறங்களாகத் தேர்ந்தெடுத்தால் வாழ்க்கைச் சிறப்பாக இருக்கும்.

☆ தனுசு ராசி, மீனராசியில் பிறந்தவர்கள் மற்றும் ஆங்கில ராசிப்படி 'சாகிடேரியஸ்' மற்றும் 'பீஸஸ்' ராசியில் பிறந்தவர்கள் புஷ்பராகக் கல்லை அணிவது நல்லது. இதைப் பெண்கள் அணிந்தால் பல நோய்கள் நீங்குவதோடு, கருப்பை குறை நீங்கி குழந்தை பிறக்கும். குடும்பத்தில் அமைதி, மகிழ்ச்சி, செல்வம் பெருகும். செல்வாக்கு மட்டுமல்ல புஷ்பராகம் அணிவதால் செல்வாக்கு, வார்த்தைக்கு மதிப்பும் மரியாதையும் ஏற்படும்.

☆ தனுசுவுக்கும், மீனத்திற்கும் மஞ்சள், இளமஞ்சள் நிறமே ராசியானதாகும். ஆடைகள் முதல் அனைத்துப் பொருட்களிலும், மஞ்சள், இளமஞ்சள் நிறத்தைப் பிரதானமாகக் கொண்டால் சிறப்பாக அமையும்.

☆ மகரம், கும்பம் ராசியில் பிறந்தவர்கள் மற்றும் 'காப்ரிகார்ன்' ஆங்கில ராசியில் பிறந்தோர் நீலக் கல்லை அணிய வேண்டும். வைரத்தைப் போல் நீலக் கல்லை மிகவும் ஜாக்கிரதையாக தோஷம் பார்த்துத் தேர்ந்தெடுத்து அணிய வேண்டும். நீலக்கல் அணிந்தால் பணக்கஷ்டம் தீரும். நோய் நீங்கும். எடுத்த காரியம் வெற்றி பெறும். எதிரிகளின் பகை தீரும்.

☆ மகரம், கும்பம் ராசியினருக்கு ராசியான நிறங்கள் நீலம் மற்றும் கறுப்பு. கறுப்புக் கரை போட்ட புடவையோ, வேட்டியோ அணிவது விசேஷம். கடிகாரத்தின் வார் பட்டை கூட கறுப்பாக இருப்பது நல்லது. வாகனம் கறுப்பு நிறமாக இருந்தால் விபத்துகள் ஏற்படாது.



☆ கோமேதகம் என்ற ரத்தினத்தை திருவாதிரை, சுவாதி, சதயம் ஆகிய நட்சத்திரங்களில் பிறந்தவர்களும், ஆங்கில தேதிகளில் 13, 22, 31 தேதிகளில் பிறந்தவரும் அணியலாம். இதை அணிபவர்களை விஷப் பூச்சிகள் நெருங்காது. மனதில் சோர்வு, ஏமாற்றம் நீங்கும். கல்வியில் ஈடுபாடும், குடும்பத்தில் அமைதியும் ஏற்படும்.

☆ வைடூரியம் என்ற ரத்தினத்தை அசுவனி, மகம், மூலம் நட்சத்திரங்களில் பிறந்தவர்களும் ஆங்கில தேதிகளில் 7, 16, 25ல் பிறந்தவர் களும் அணியலாம். இதை அணிவதாலும் விஷப் பூச்சிகள் நெருங்காது. தொலைதூர பிரயாணங்கள் ஆபத்தில்லாமல் சுகமாக நடைபெறும்.

FITCH RATINGS IND AA HIGH SAFETY RATING

Life is too Wonderful to be spent worrying

FIRST AMONGST ISO 9001 CERTIFIED NBFC'S

PERIOD	NON-CUMULATIVE DEPOSIT SCHEME - A				CUMULATIVE DEPOSIT SCHEME - B	
	Monthly	Quarterly	Half-yearly	Annually	Interest Rate	Effective Annual Yield
12 Months	11.00 %	11.00 %	11.50 %	12.00 %	12.00 %	12.00 %
18 Months	N.A	N.A	N.A	N.A	12.25%	12.75%
24 Months	11.50 %	11.50 %	12.00 %	12.50 %	12.50 %	13.28 %
36 Months	12.00 %	12.00 %	12.50 %	13.00 %	13.00 %	14.76 %
60 Months	13.00 %	13.00 %	13.50 %	14.00 %	14.00 %	18.51 %
Minimum Amount (Rs.)	20000	20000	20000	20000	10000	

PERIOD	MONEY MULTIPLIER - SCHEME - C	
	Minimum Deposit Rs.	Maturity value Rs.
39 Months	10000	15000

NICCO UCO ALLIANCE CREDIT LTD.

Regd. Office : NICCO House, 2, Hare Street, Calcutta - 700 001. Tel : 248-5102 (6 Lines). Fax : (91) 33 2430783
Southern Divisional Office : **Aalim Centre, 3rd Floor, 82, Dr. Radhakrishnan Salai, Chennai - 600 004. Phone : (044) 8112446 / 8113548 / 8111651. Fax : (044) 8111959.**

Branches : • Bangalore ✆ 5580171 • Calicut ✆ 720456 • Cochin ✆ 316356 • Coimbatore ✆ 542376 • Hyderabad ✆ 3233806 • Madurai ✆ 630251 • Mettur ✆ 31813 • Mumbai ✆ 3723448 • Namakkal ✆ 80475 • Nasik ✆ 501807 • New Delhi ✆ 4651586 • Salem ✆ 334404 • Trichy ✆ 761168 • Tuticorin ✆ 327407 • Vellore ✆ 223008 • Vijayawada ✆ 483904

The Statutory Advertisement published in the Telegraph and Ananda Bazar Patrika on 27-9-2000

ஓம் சாந்தி

நமக்குள் இருக்கும் சிகிச்சை சக்திகள்



• நம்முடைய உடல், மனது அதனைச் சார்ந்த எண்ணங்களை போற்றி பாதுகாக்கும் சக்தி நமக்குள்ளேயே இருக்கிறது என்பதை எவ்வளவு பேர் அறிந்திருப்பீர்கள்! வாழ வைக்கும் உயிர் சக்தியுடன் இயங்கும் நம் உடலில், பேராற்றல் மிக்க பிரபஞ்ச அண்டத்தின் தெய்வீகமான ஆன்ம சக்தியை உள்கொணர்ந்து நமக்கு நாமே நோய்க்கான சிகிச்சை செய்து கொள்ள முடியும் என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை!

• நோய் எதுவாக இருந்தாலும் அதன் மூல காரணம் நமக்குள் இயங்கும் உயிர் சக்தியின் குறைபாடுகளே. இது போன்ற குறைபாடுகளை இங்கு குறிப்பிட்டுள்ளபடி ரேய்கி மற்றும் பலவகையான சிகிச்சை முறைகளை கற்று நம் சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்வதன் மூலம் நம்முடைய நோய்களை நாமே போக்கிக் கொள்ள முடியும். கூடவே உடல் பலவீனம், டென்ஷன், மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, மறதி, தாழ்வு மனப்பான்மை போன்றவைகளும் தானாகவே நீங்கிவிடும்.

• மன அமைதி தரும் தியான பயிற்சிகள் ஜப்பானிய சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் எல்லோருக்கும் மிகவும் தேவைப்படக்கூடிய பல பாதுகாப்பு முறைகளும் இவருடைய ரேய்கி வகுப்பில் கற்றுத்தரப்படும்.

• நாம் பெறும் சக்திகளை நம்முடைய சொந்த நலனிற்காக மட்டுமின்றி, கஷ்டப்படும் பிறருடைய நலனிற்காகவும் பயன்படுத்தும் பொழுது அதனால் கிடைக்கும் திருப்தியே அலாதி!

• ICRTயின் மெம்பரான இவர் பிரபல மாஸ்டர்களான William Rand, William Hauw, Paula Horan, Alton Kamadon, Gissele King போன்றவர்களிடம் நேரிடையாக பயின்றவர்.

• உள் நாட்டிலிருந்தும், வெளி நாட்டிலிருந்தும் வந்து இவரிடம் பயின்ற பலரும் இன்று நல்ல உடல், மன வலிமை பெற்று தங்கள் வாழ்க்கையில் பல வகையிலும் முன்னேற்றம் கண்டு வருகிறார்கள் என்பதே இவருடைய திறமைக்குச் சான்று

பயிற்சி விவரங்கள்:

- உசூயி ரேய்கி I, II & மாஸ்டர்ஷிப்
- கருணா ரேய்கி I, II & மாஸ்டர்ஷிப்
- Magnified Healing
- CORE ABUNDANCE through Reiki
- MELCHIZEDEK METHOD OF HEALING.
- PENDULUM DOWSING.

(ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் பயிற்சி விளக்கம் பெறலாம். தபால் மூலம் பயிற்சி பெற முடியாது.)

ஆண், பெண் எந்த வயதினராக இருந்தாலும் கற்றுக் கொள்ளலாம். விருப்பமுள்ளவர்கள் அணுகவேண்டிய முகவரி:

Mrs. LAKSHMI NARAAYAN
Reiki Grand Master
37/1, இரண்டாவது மெயின் ரோடு,
கலைமகள் நகர், ஈக்காட்டுதாங்கல், (100 அடி ரோடு பிரிட்ஜ், அசோக் நகர் அருகில்)
சென்னை – 600 097. போன்: 2323066
Email: lakshmi_reiki@yahoo.com

பிரதி மாதமும் வகுப்புகள் இருக்கும்





• இந்திய கலாசாரத்தில் வீட்டினை வாஸ்து சாஸ்திரப்படி அமைக்கிறோம். இதே போல் சீனர்களின் மனையடி சாஸ்திரத் திற்கு பெங்சுயி என்று பெயர். சீன மொழியில் பெங் என்பது காற்றை யும், சுயி என்பது நீரையும் குறிக்கும். இந்த பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எல்லா இயற்கை சக்திகளையும் காற்றும், நீருமே வாழ்க்கையை வளமாக்குகிறது என்பதே இந்த சாஸ்திரத்தில் அடங்கியுள்ள தத்துவம்.

வாழ்வில் வளம் தரும் ஃபெங் ஷுயி



• பெங்சுயி தன்னிடத்தில் மூன்று முக்கியமான கொள்கையைக் கொண்டுள்ளது.

1. எதிர்மறையான 'யின்' மற்றும் 'யாங்'கை சமநிலைப்படுத்துதல்.

2. உலகம் முழுவதும் 'ச்சீ' என்ற சக்தியை உபயோகப்படுத்துதல்.

3. இயற்கையின் ஐந்து சக்திகளுக்குள் இருக்கும் தொடர்பை புரிந்து கொண்டு பயன்படுத்துதல்.





● முதலில் 'யின்' மற்றும் 'யாங்' என்றால் என்ன? 'யின்' எனப்படும் மண் மற்றும் 'யாங்' எனப்படும் நீர் முதலிய வலிமையான சக்திகள் சமநிலை அடைந்திருப்பதே பிரபஞ்சம். சில இடங்களில் 'யின்' அதிகமாக இருப்பது சிறப்பு. சில இடங்களில் 'யாங்' மேலோங்கி இருப்பது நல்லது. 'யின்' என்பதில் பெண், உலகம், இருட்டு, குளிர்ச்சி, சந்திரன் போன்ற அமைப்புகளும், 'யாங்'கில் ஆண், வானுலகம், வெளிச்சம், சூடு, சூரியன் போன்ற அமைப்புகளும் அடங்கியுள்ளன.

● சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம். வீட்டில் படுக்கையறையில், 'யின்' அதிகமாகவும் 'யாங்' குறைவாகவும் இருக்க வேண்டும். அதன்படி இந்த அறையில் குறைந்த விளக்கு, மென்மையான விரிப்புகள், குறைந்த உயரமுள்ள நாற்காலி முதலியவை இருக்க வேண்டும். தொலைக்காட்சி, ரேடியோ போன்றவை இருக்கக் கூடாது. அலுவலக அறையில் 'யாங்' மேலோங்கியும் 'யின்' குறைவாகவும் இருக்க வேண்டும். இங்கு பிரகாசமான விளக்குகள், பெரிய மேஜை, பளபளப்பான விரிப்புகள், நீளவாக்கில் கோடு போட்ட திரைச்சீலைகள் போன்றவை இருக்க வேண்டும்.

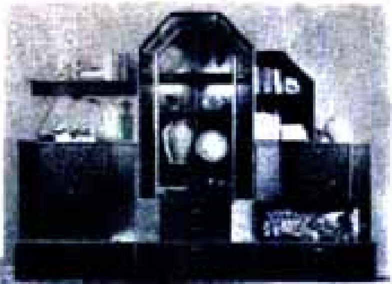


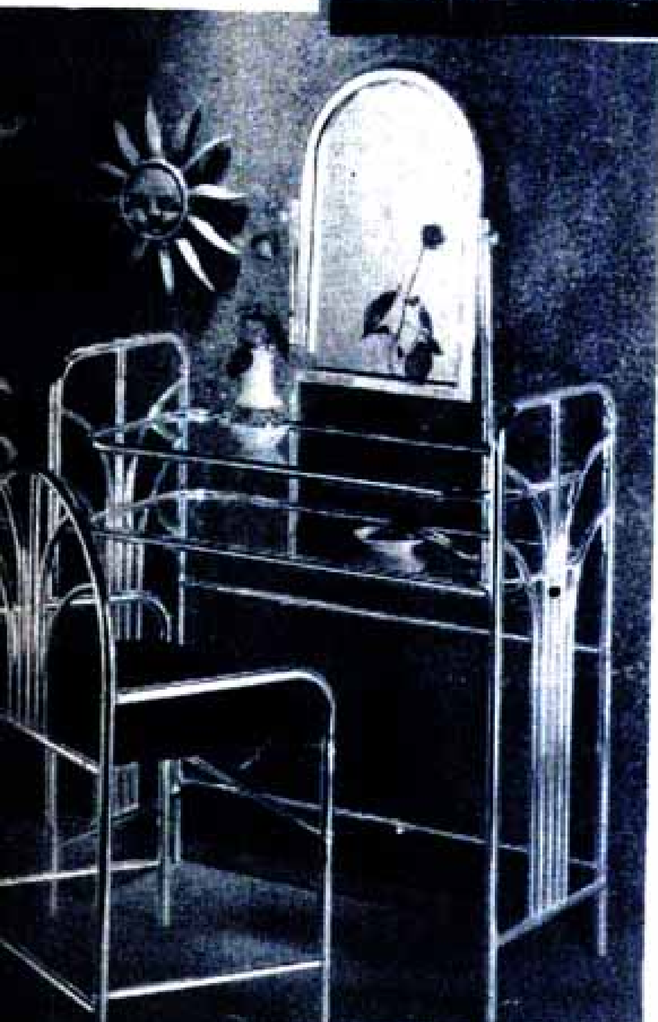
● 'ச்சீ' என்பது சீனர்கள் வானுலக பிராணியாகக் கருதும் டிராகனின் மூச்சு. இதன் மூச்சே இவ்வுலகம் முழுவதும் பரவியுள்ள நல்ல சக்தி என்பது இவர்கள் கருத்து. எனவே 'ச்சீ'யின் ஓட்டம் வீட்டில் சரியாக இருக்க வேண்டும். 'ச்சீ' நேர்ப் பாதையிலோ, மிகவும் வேகமாகவோ செல்லக் கூடாது. அவ்வாறு சென்றால்



அழிக்கும் சக்தியான 'ஷா'வாக மாறிவிடும். எனவே 'ச்சீ' நிதானமாக வளைந்த பாதையில், குறைந்த வேகத்துடன் செல்ல வேண்டும்.

● பொதுவாக 'ச்சீ' வாசல் வழியாக நுழைந்து ஜன்னல் வழியே வெளியேறும். அனைவரும் 'ச்சீ'யை முடிந்த வரை வீட்டில் தக்கவைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்கள். 'ச்சீ' ஒரே இடத்தில் அதிகரிப்பதோ, தடைபடவோ கூடாது. மூடி



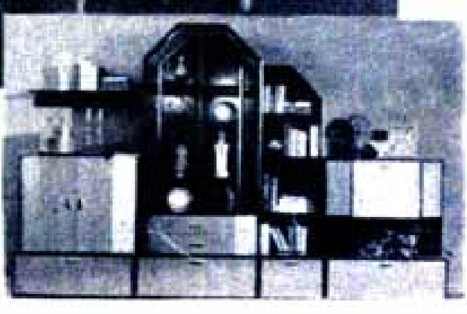


யிருக்கும் கதவுகள், ஜன்னல்கள் வழியே கூட வெளியேறும். குறுகலான நடைபாதை, ஒழுங்கற்ற மூலைகள், வேண்டாத பொருட்களைக் குவித்துள்ள இடங்களில் 'ச்சீ' எளிதில் சென்று அடையாது.

● சீன சாஸ்திரப்படி இயற்கையின் ஐந்து சக்திகள் என்பவை நிலம், நீர், நெருப்பு, மரம் மற்றும்



உலோகம். உலகில் உள்ள அனைத்திலும் இந்த ஐந்து சக்திகளும் கலந்திருக்கின்றன. அவை கலந்திருக்கும் அளவைப் பொறுத்து நன்மையோ, தீமையோ ஏற்படும்.



● பெங்சுயி முறையில் வீட்டில் உள்ள 'ச்சீ'யை சரியான

நிலையில் வைக்க மற்றும் தீய சக்தியான 'ஷா' குறைய பல பரிகாரப் பொருட்கள் வைக்கப்படுகின்றன. கண்ணாடிகள் பிம் பங்களைப் பிரதிபலிப்பதோடு வேறு பல விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துகின்றன. பெங் சுயி முறையில் பெரிதளவும் பயன்படுத்தப் படும் நிலைக்கண்ணாடியை சரியான முறை யில், சரியான இடத்தில் வைத்தால் நல்ல பலனைப் பெறலாம்.

❒ பெங்சுயி கூறும் மற்றொரு பரிகாரம் பள பளப்பான கிரிஸ்டல். இவை ஆக்கப்பூர்வமான சக்தியின் அடையாளம். வட்ட வடிவ 'ப்ரிஸம்' கள் 'ச்சீ'யின் ஓட்டத்தைச் சீர் செய்யவும், சரியான திசைக்கு மாற்றவும் பயன்படு கின்றன.



❒ ஒளி விடும் எந் தப் பொருளும் சிறிய சூரியனாகக் கருதப்படு கின்றது. இருட்டான இடங்களில் 'ஷா' சேரும் என்பதால் விளக்கு பரி காரமாகக் கருதப்படுகிறது. மேலும் விளக்குகளின் வெளிச்சத்தால் எல்லாப் பொருட்களும் பார்வையில் தென்படும். இது மனத்தில் ஒரு நிம்மதியைத் தரும்.

❒ காற்றில் ஓசை எழுப்பக் கூடிய உலோகத் துண்டுகளாலும் குழல்களாலும் உருவான 'சைம்ஸ்' பரிகாரமாகக் கருதப்படு கிறது. காற்றில் இவை ஒன்றுடன் ஒன்று மோதி ஓசையை எழுப்பும். ஜன்னல்களின் அடிக் கட்டையில் இவற்றைத் தொங்க விட்டால் 'ச்சீ'யை சீராக்கும். அதோடு தீய சக்தியை சிதறச் செய்யும்.

❒ உயிருள்ள அனைத்துப் பொருட்களும் 'ச்சீ'யை அதிகரிக்க பெங்சுயி முறையில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. தொட்டியில் உள்ள மீன்கள், வீட்டிற்குள் வைக்கும் பூஞ்செடிகள் போன்றவை. செடிகள் மர சக்தியைச் சேர்ந்தவை. சுற்றுப்புறக் காற்றைச் சுத்தப்படுத்தி, அசுத்தக் காற்றை எடுத்துக் கொண்டு சுத்தக் காற்றை வெளிவிட்டு, நல்ல ச்சீயைப் பரவச் செய்கின்றன பூச்செடிகள்.

❒ பண்டைக் கால சீனர்களுக்கு மீன் என்பது செல்வம். மகிழ்ச்சி,





4 வாரங்களில்
அசல் முத்துக்களின்
ஜொலித்திடும் சிவப்பழகு
இமாமி
நேசுரலி ஃபேர் பேர்ல்ஸ்
அசல் முத்துக்களுடன் கூடிய சிவப்பழகு க்ரீம்
உத்தரவாதமுள்ள அசல் முத்துக்கள் மற்றும் 11 அரிய மூலிகைகளின் அந்த அற்புத சிவப்பழகு சக்தியை இமாமி ஹெர்பல் ரிசர்ச் தனது நாசுரலி ஃபேர் பேர்ல்ஸ் ஃபேர்னெஸ் க்ரீம், டால்க் மற்றும் சோப்புகளில் கொண்டு வந்துள்ளது.
அசல் முத்துக்களின் ட்ரிப்பிள் ஆக்ஷன் ஃபேர்னெஸ்
மெலானின் சிதறல் : ப்ளீச் செய்வதில்லை - சருமத்தை கருக்கச் செய்யும் மெலானினை கட்டுப்படுத்துவதுடன் சருமத்திற்கு ஈரப்பசை அளிக்கிறது.
ஆக்ஸிஜெனேஷன் ஆக்ஷன் : கெடுதி விளைவிக்கும் UV கதிர்கள் மற்றும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலை அசுத்தங்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறது. சருமத்தை சுவாசிக்கச் செய்கிறது.
ஆன்ட்டி ஸ்ட்ரெஸ் ஆக்ஷன் : சாதாரண ஃபேர்னெஸ் க்ரீம்களில் உள்ள கடுமையான ரசாயனங்கள் சருமத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கிறது. அசல் முத்துக்களின் அபார சக்தி சருமத்தின் உள்ளிருந்து அதற்கு பாதுகாப்பு வேலியாக அமைகிறது.
பொலிவில்லாத மங்கலான ஜீவனற்ற நிறத்தை அளிக்கும் சாதாரண ஃபேர்னெஸ் க்ரீம்கள் போலின்றி நேசுரலி ஃபேர்ல்ஸ், முத்துக்களின் அந்த ஜொலித்திடும் பிங்க் நிற, களங்கமில்லாத சிவப்பழகை அளிக்கிறது.
இலவச மாஜிக் ஜெல்
நேசுரலி ஃபேர் பேர்ல்ஸ் க்ரீமுடன் பேர்ல் மாஜிக் ஜெல் இலவசம். அசல் முத்துக்கள் மற்றும் மூலிகைகளின் ஒரு புரட்சிகரமான அடர்ந்த சத்து சிவப்பாக்கும் வேலையை தீவிரமாக்குகிறது.
100 கிராமுக்கு ரூ. 33.00
Naturally Fair
25 மி.லி.க்கு ரூ 30.00
Naturally Fair
75 கிராமுக்கு ரூ. 10.00
ASCENT/NFP/2001

அமைதி, வளமை போன்றவற்றின் ஒரு நல்ல அடையாளம். மீன் போன்ற எல்லா உயிருள்ளவற்றிலும் சக்தி இருப்பதால் அவை 'ச்சீ'யை தூண்டக் கூடியவை. மேலும் சீனர்களுக்கு நீர் செல்வத்தின் அடையாளம். எனவே நீரில் வாழும் மீன்கள் அதிர்ஷடத்தினைக் கொண்டு வரும் என்பது ஒரு நம்பிக்கை.





❒ நீர் என்பது செல்வத்தின் அடையாளமாக இருப்பதால், பெங்சுயி நீரூற்றினை அசையும் பொருட்கள் வகையில் சேர்த்து செல்வச் செழிப்பை உண்டாக்க நீரூற்று வைப்பது பரிகாரம் என்று கூறுகிறது. குறிப்பாக வியாபார இடங்களில் நீரூற்று இருப்பது செல்வத்தை அதிகரிக்கும்.

❒ புல்லாங்குழல் அமைதி, பாதுகாப்பு முதலியவற்றின் அடையாளம். புல்லாங்குழலை வீட்டின் முன் வாசல், பின் வாசல், ஆகியவற்றில் தொங்கவிட்டால் அறைகளின் சக்திகள் அதிகரிக்கின்றன. ஒழுங்கான முறையில் உத்திரத்தின் மேல் தொங்கவிட்டால் கெடுதல் செய்யக் கூடிய சக்திகளை அழித்து விடும்.

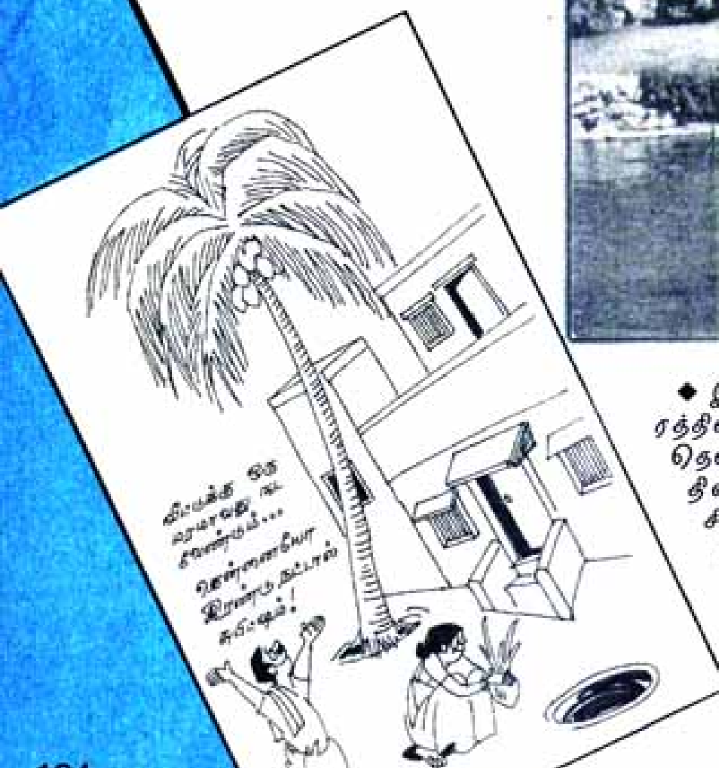


❒ நிறங்கள் ஐம்பெறும் சக்திகளைக் குறிக்கும். அடையாளங்கள் உதாரணமாக சிவப்பு வெப்பமான நெருப்பையும், நீலம் குளுமையான நீரையும் குறிக்கும். எனவே இத்தகைய நிறங்களை வீட்டில் தகுந்த வகையில் பயன்படுத்தினால் நல்ல மாற்றத்தைக் காணலாம். அதே போல் நல்ல நறு மணங்களும் மனதிற்குத் தெளிவையும், நிம்மதியையும் கொடுக்கும்.

வீட்டைச் சுற்றி நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

◆ வீட்டைக் கட்டுவதற்கு முன் கட்டப் போகும் இடத்தினை கவனமாக ஆராய வேண்டும் என்கிறது பெங் சுயி. வீடு கட்டும் மனைக்கு எதிரே மலை இருக்கக் கூடாது. மனை மலையின் மேலோ, மலையின் நிழல் விழும் இடத்திலோ, மேடான பகுதியை நோக்கியோ இருக்கக் கூடாது. மலையின் உச்சியில் தவறியும் வீடு கட்டக் கூடாது. மனைக்குப் பின்புறம் மலை இருந்தால் பகைவர்களிடம் இருந்து பாதுகாக்கும்.





◆ இந்த மனையடி சாஸ்திரத்தின்படி மனைக்கு மேற்கு, தென்மேற்கு, தெற்கு ஆகிய திசைகளில் மரமிருந்தால் சிறப்பு. பெங் சுயின் நான்கு விலங்கு தத்துவப்படி, மனைக்குப் பின்னால், மனைக்கு உள்ளே அல்லது வெளியே அடர்ந்த மரங்கள் இருந்தால் நல்லது. வீட்டின்

நுழைவாயில் அல்லது முன் கதவிற்கு நேர் எதிரே மரம் இருக்கக் கூடாது.

◆ மனைக்கு வடக்கிலும், வடகிழக்கிலும், கிழக்கிலும் நீர்நிலைகள் அமைவது நன்மையைத் தரும். தெற்கிலோ, தென் மேற்கிலோ, மேற்கிலோ நீர் நிலைகள் இருப்பது நல்லதல்ல. மனையின்





வடகிழக்கில் ஏரிகள் இருந்தால், ஓடைகள், ஆறுகள் இருந்தால் அந்தஸ்தை உயர்த்தும். வீட்டிற்கு அருகில், அல்லது முன்னதாக ஆறு ஓடினால் நல்ல அதிர்ஷ்டத்தையும், பெருஞ்செல்வத்தையும் கொடுக்கும்.

◆ பூமிக்கு அடியே கட்டப்படும் நீர்தேக்கத் தொட்டி



கள் வீட்டின் வடக்கிலும், கிழக்கிலும், வடகிழக்கிலும் இருப்பது சிறந்தது. குப்பைத் தொட்டிகள் வடகிழக்கு மூலையில் இருக்கக் கூடாது. தென்கிழக்கு அல்லது வடமேற்கில் இருக்க வேண்டும். டிரான்ஸ்பார்மர் வீட்டின் தென்கிழக்கு மற்றும் வடமேற்குப் பகுதியில் வைக்க வேண்டும்.

◆ அடுத்த வீட்டின் கழிவுநீர் தவறியும் மனைக்குள் வரக் கூடாது. இதனால் தேவையற்ற மனஸ்தாபங்கள், விஷ ஜந்துக்களால் ஆபத்து நேரும். கழிவுநீர் மற்றும் மழைநீர் அடுத்த வீட்டிலிருந்து வராமல் தடுக்க காம்பவுண்ட் சுவர் எழுப்ப வேண்டும். முடியாவிட்டால் ஒரு அடிக்காவது சுவர் எழுப்பி அதன் மேல் வேலி போடலாம்.

நிம்மதி உங்

நிம்மதியான வாழ்க்கை

கிளாஸிக் குடும்பம்

ரிடையர் ஆனவர்களுக்கான விசேஷ கூட்டு குடும்பம்



RUSH FOR BOOKING!
LIMITED AVAILABILITY

ரிடையர் ஆன பிறகு உங்கள் வாழ்க்கையை இனிமையாக, நிம்மதியாக ஆரோக்கியமான முறையில் கழிக்க சிறந்த இடம் கிளாஸிக் குடும்பம்.

பல ஆண்டுகள் திட்டமிட்டு, உங்களுக்கு தேவையான அனைத்து வசதிகளையும் செய்து முடித்து, பசுமையான மாசற்ற சுற்றுச்சூழலில் நீங்கள் நிம்மதியாக வாழ அமைக்கப்பட்ட ரிடையர் ஆனவர்களின் கூட்டு குடும்பம், கிளாஸிக் குடும்பம் ஆயிரக்கணக்கான மரம் செடிகளையும், வழிபாட்டிற்க்காக கோயிலையும், பாதுகாப்பிற்க்காக காம்பவுண்டு சுவரும், 24 மணி நேர பாதுகாப்பும், மேலும் பல வசதிகளையும் கொண்டது கிளாஸிக் குடும்பம். Visit us at: www.kudumbam.com

இடம்

அடையாரிலிருந்து பழைய மாமல்லபுரம் சாலையில் 20 நிமிடங்கள் பயணத்தில் வரும் சோளிங்கநல்லூரில் Infosys, WIPRO, Polaris, TCS ஆகிய I.T. கம்பெனிகளுக்கு அருகில் அமைந்துள்ளன.

வசதிகள் அனைத்தும் ஏற்கனவே உள்ளன.

உங்கள் அமைதியான
கோயில், குளம், இயற்
பாடசாலை, தியானம், உ
வாழ்க்கைக்கு கிளாஸிக்
உள்/வெளி அரங்கு விள
ஹால், ரெஸ்டாரென்
பார்லரையும் பயன்படுத்

கள் சாய்ஸ்!



நிம்மதியான முதலீடு

கிளாஸிக் ரிட்ரீட்

சென்னையின் உலகத்தரத்திற்கு இணையான குடியிருப்பு

கிளாஸிக் ரிட்ரீடில் நீங்கள் வாங்கும் நிலத்திற்கு முழு பாதுகாப்பு. நீங்கள் எங்கு வசித்தாலும் உங்கள் நிலத்தை வேறு யாரும் ஆக்கிரமிப்பு செய்யாமல் 24 மணி நேரமும் நாங்கள் பாதுகாக்கிறோம்.

100 ஏக்கர்களுக்கு மேலாக நன்கு அபிவிருத்தி செய்யப்பட்ட 6,000 சதுர அடி மனைகளை மாசற்ற சுற்றுச்சூழலில் பல வசதிகளுடன் உங்களுக்கு படைக்கிறது கிளாஸிக் ரிட்ரீட். கிளாஸிக் ரிட்ரீடில் வீடு கட்டி குடும்பத்தினருடன் மாசற்ற சுற்றுச்சூழலில் வசிக்கலாம். 6 ஆண்டுகளில் நான்கு மடங்கு விலை உயர்ந்துள்ள கிளாஸிக் ரிட்ரீடில் உங்கள் முதலீடு வளர்வது நிச்சயம். Visit us at: www.clasic.com

ன்மீக வாழ்க்கைக்கு
க சூழ்நிலை, வேத
கள் ஆரோக்கியமான
ாப்பின் நீச்சல் குளம்,
யாட்டுக்கள், சினிமா
மற்றும் பியூட்டி
றாம்.

Anugrah 2903

Corporate Office:

Clasic Farms (Chennai) Ltd.

New No. 7, Second Trust Link Street
Mandaveli, Chennai: 600 028.
Ph: 461 4997 / 461 6456 / 461 4999 / 461 6654.
Cell: 98410 97 963 / 97 964
E-mail: clasic@vsnl.com



◆ வீட்டின் நுழைவாயிலுக்கு முன் விளக்குக் கம்பங்கள், தூண்கள், சாக்கடை, மூடாத கிணறு, எதிர் வீட்டின் மூலை, சேதமடைந்த சட்டிடம், கழிவுநீர் வாய்க்கால் முதலியவை இருக்கக் கூடாது.

◆ வீட்டைச் சுற்றி அமைக்கும் தோட்டத்தில் கூடியவரை வருடம் முழுவதும் பசுமையாக இருக்கும் மரங்களை வைப்பது நல்லது. கூர்மையான முனைகளைக் கொண்ட செடிகளை விட., வட்ட வடிவ செடிகளே மேலானவை. இவை 'ச்சீ'யை நன்கு ஊடு கடத்தக்கூடும். 'போன்சாய்' மரங்கள் வைப்பது நல்லதல்ல. நறுமணம் உள்ள செடிகள் 'ச்சீ'யைக் கவரும்.

◆ கல்ப விருக்ஷம் எனப்படும் தென்னை மரங்களை இரட்டைப் படையில் வைக்க வேண்டும் என்கிறது பெங்சுயி. வீட்டின் ஜன்னல்களுக்கு அருகே பெரிய மரங்கள் இருந்தால் 'ச்சீ'யின் ஓட்டத்தைத் தடைசெய்யும். வீட்டில் உலர்ந்த மரங்களை விட்டு வைக்கக்கூடாது. அது தீமையை விளைவிக்கும்.



ஸ்ரீ வாஸ்து ஶாந்தி மஹா யக்ஞ ப்ரஸாதம்



அனேக நமஸ்காரங்கள்

இப்பவும் ஸ்ரீ காஞ்சி ஆசார்யாள் அனுக்ரஹத்தால் ஆசார்யாள் டில்லி வந்திருந்த போது ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ வாஸ்து ஶாந்தி மஹா யக்ஞம் மிகச்சிறப்பாக நடந்தேறியது. 21|06|2001 சூரிய க்ரஹண தினத்தில் ஆரம்பித்து 05|07|2001 சந்திர க்ரஹண தினம் இரவு க்ரஹ்ணம் முடியும்வரை ஹரித்வாரிலிருந்து கொண்டு வரப் பட்ட புனிதமான கங்கை ஜலத்தில் மிக உயர்வான பூஸூக்தம், வாஸ்து ஸூக்தம் மற்றும் நவக்ரஹ வேத மந்திரங்கள் ஜபிக்கப்பட்டன. பிறகு மூன்று நாட்களுக்கு ஹோமங்களும் நடத்தப்பட்டன. இந்த மந்திரம் உரு ஏற்றப்பட்ட புனிதமான கங்கை ஜலம் ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைத்து அவர்கள் குடும்பத்திலிருந்து நவக்ரஹ தோஷங்கள், வீடுகளிலிருந்து (சொந்தவீடாக இருந்தலும் சரி வாடகை வீடாக இருந்தாலும் சரி) வாஸ்து தோஷங்களும் விலகி மக்கள் க்ஷேமமாக இருக்க இந்த ப்ரஸாதத்தை எல்லோருக்கும் அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இந்த ப்ரஸாதத்துடன் பூஸூக்தம், வாஸ்து ஸூக்தம் மற்றும் நவக்ரஹ வேத மந்திரங்கள் அடங்கிய ஒரு அருமையான ஆடியோ கேஸட்டும் அனுப்புகிறோம். இவை கிடைக்க ரூபாய் 36+(கொரியர் செலவிற்க்கு) 15 = 51|–க்கு Your Family Friend என்ற பெயருக்கு D.D / M.O அனுப்பி பெற்றுக் கொள்ளலாம். இந்த ப்ரஸாத விநியோக கைங்கர்யத்தில் தங்கள் குடும்பத்தைத் தவிர இரண்டாவதாக ஒரு குடும்பத்திற்கோ நபருக்கோ ப்ரஸாதம் அனுப்ப ரூபாய் 51|– வாங்கி சேர்த்து அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு மட்டும் இரண்டு குடும்பங்களிலிருந்தும் ஒவ்வொரு நபருக்கோ அல்லது ஒரே குடும்பத்திலிருந்து இரண்டு நபர்களுக்கோ ப்ரஸாதத்துடன் துல்யமாக ஜாதகம் கணித்து தலா மூன்று கேள்விகளுக்கு தெளிவான பதிலும் எந்தக்கட்டணமும் இல்லாமல் இலவசமாக எழுதி அனுப்பப்படும். ஜபிக்கப்பட்ட ஜலம் தீர்ந்துவிட்டால் பணம் பெற்றுக் கொள்வது நிருத்தப்பட்டு திருப்பிவிடப்படும். ப்ரஸாதம் கிடைக்க மற்றும் ஜாதகம் கணிக்க பெயர், பிறந்த தேதி, நேரம், இடம் இவற்றுடன் உங்கள் தெளிவான முகவரியையும் எங்களுக்கு எழுதவும். G.K.Seetharaman, Your Family Friend, 142, Zamrudpur, New Delhi-110048.

புது டில்லியில் கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக ஸ்ரீ வேத வித்யா குருகுலம் வேதபாடசாலே நடந்து வருகிறது. இதில் மூன்று ஆண்டுகள், எட்டு ஆண்டுகள் என்று இரண்டு விதமான பாடத்திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டு முற்றிலும் இலவசமாகச் சொல்லித்தரப்படுகின்றது. இதில் சேர்ந்து படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இடம், உணவு, உடை ஆகியவை முற்றிலும் இலவசமாக அளிக்கப்படுகிறது. மாணவர்களுக்கு யஜுர் வேதத்துடன் ஜோதிஷம், கம்யூட்டர் கல்வியும் அளிக்கப்படுகிறது. 26.06.2001 அன்று மூன்றாண்டு பாடத் திட்டத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற மாணவர்களுக்கு பட்டமளிப்பு விழா நடந்தது.



இந்தப் பாடசாலையில் ஆண்டு தோறும் ஜூலை மாதத்தில் 12 வயதிற்கு மேற்பட்ட 24 வயதிற்கு உட்பட்ட மாணவர்கள் சேர்த்துக்கொள்ளப்படுகிறார்கள். இதில் சேர விரும்பும் மாணவர்கள் Your Family Friend, 142, Zamrudpur New Delhi.110048. Ph:- 6219385, 6428796, என்ற முகவரிக்கு தொடர்பு கொண்டு (சுய விலாசமிட்ட கவரில் ரூபாய் 6|–க்கு தபால் தலை ஒட்டி) விண்ணப்பிக்கலாம்

✡ வீட்டின் உள்ளே அமைக்கப்படும் அறைகளில் 'ஹால்' எனப்படும் உட்காரும் அறையில் அமர்ந்தால் வெளியே உள்ள இயற்கைக் காட்சிகள் தெரிய வேண்டும். ஹால் படுக்கையறை அருகிலிருக்க வேண்டும். கீழும், மாடியுமாக உள்ள வீடு என்றால் கீழே ஹாலும், அதன் மேலே படுக்கை அறையும் அமைய வேண்டும். இதனால் 'ச்சீ'யின் ஓட்டம் சீராக, தேவையான அளவு குடும்பத்தினருக்குப் பயன்படும்.

ஆனந்த வாழ்விற்கு அஸ்திவாரம்



✡ 'ஹால்' என்ற அறை சதுரமாகவோ, செவ்வகமாகவோ மட்டும் இருக்க வேண்டும். உட்காரும் அறையின் அலங்காரம் 'யின்' மற்றும் 'யாங்' இரண்டையும் சரிசமமாக்கும்படி இருக்க வேண்டும். இந்த அறையின் வடக்குப் பகுதியில் மீன் தொட்டியை வைக்கலாம்.

✡ வீட்டில் நுழையும் இடத்திற்கு வெகு அருகில் சமையல் அறை அமைந்தால், குடும்பத்தினருக்கு உணவில் அதிக நாட்டம் சென்று பருமனாகி விடுவர். குறிப்பாகக் குழந்தைகளின் படிப்பு பாதிக்கப்படும். நுழைவாயிலுக்கு நேராக சமையல் அறை இருந்தால்

அதிக விருந்தினர்கள் வருவார்கள். அதற்கு சமையலறையின் நுழைவாயிலை மறைத்து, ஒரு திரையைத் தொங்க விடலாம் அல்லது கண்ணாடியைக் கதவில் பொருத்தலாம் அல்லது ஓசை எழுப்பும் சைம்ஸ் வைக்கலாம்.

✡ சமையலறையில் கனமான பொருட்களை வைக்கும் அலமாரிகள் தெற்கு மற்றும் மேற்குச் சுவர்களில் இருக்க வேண்டும். வடகிழக்கு மூலையில் பாத்திரம் கழுவும் தொட்டி அமைய வேண்டும். மாவு அரைக்கும் இயந்திரம் தென்மேற்கு மூலையில் உயர்ந்த மேடையில் இருக்க வேண்டும். குளிர் பதனப் பெட்டியான 'ப்ரிட்ஜ்' நீர் சக்தியைச் சேர்ந்த பொருள். இது அடுப்பிலிருந்து





இரண்டடி தள்ளி வடமேற்கு மூலையில் இருக்க வேண்டும்.

✡ சாப்பாட்டு அறை சமையலறை அருகே இருக்க வேண்டும். ஹாலுக்கு நேராக சாப்பாட்டு அறை இருந்தால் திரை கொண்டு மறைக்கலாம் அல்லது கண்ணாடி க்ரிஸ்டலை கதவிற்கும் சாப்பாட்டு அறைக்கும் இடையே

தொங்க விடலாம். சாப்பாட்டு மேஜை சமையலறையின் வடமேற்கில் இருக்கலாம். சமையலறை நடுவில் அமர்ந்து சாப்பிடக் கூடாது.

✲ படிக்கும் அறையில் குறைந்த பொருட்களே இருக்க வேண்டும். விளக்கும் செடியும் படிப்பவர்க்குப் பின்னால் இருந்தால் 'ச்சி' அதிகரிக்கும். கண்ணாடி மற்றும் மீன் தொட்டிகள் படிப்பறையில் இருக்கக் கூடாது. படிக்கும் அறை சிவப்பு வண்ணமாக இருக்க வேண்டும்.

✲ படுக்கை அறை பிரதான கதவிலிருந்தும், சாலையில் இருந்தும் தள்ளி அமைய வேண்டும். இல்லாவிடில் அமைதியான தூக்கம் கிடைக்காது. படுக்கை அறைக்கு மேலே கழிவறை அமையக்கூடாது. இந்த அறையின் ஜன்னலிலிருந்து கண்ணை கூசச் செய்யும் வகையில் ஒளி வரக்கூடாது. அதில் 'ஷா' மிகுந்திருக்கும். இதற்குப் பரிகாரமாக ஜன்னலுக்கு அருகில் 'க்ரிஸ்டல்'

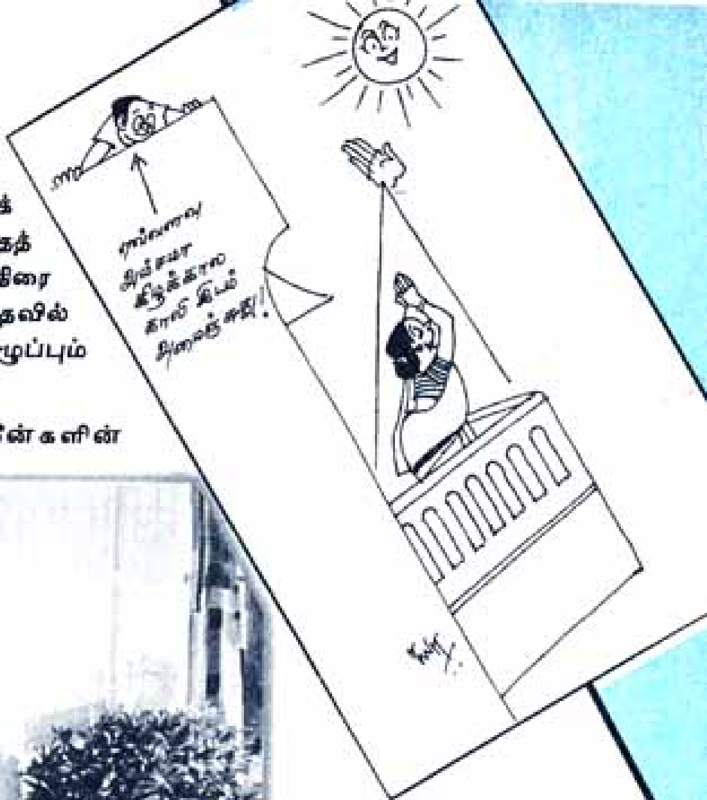




தொங்க விட வேண்டும். தனிமைக்காக ஜன்னலை மூடியே வைத்தால் 'ஷா' உள்ளே தங்கி சோர்வை ஏற்படுத்தும்.

✲ வீட்டின் கதவைத் திறந்தவுடன் குளியலறையோ, கழிவறையோ கண்ணில் படக்கூடாது. இது வீட்டின்

பொருளாதாரத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கும். பெண்களுக்குக் கருச்சிதைவு ஏற்படும். இதைத் தவிர்க்க, குளியலறையைத் திரை கொண்டு மறைக்கலாம். கதவில் கண்ணாடி அல்லது ஓசை எழுப்பும் பொருளை மாட்டலாம்.



✡ குளியலறையில் மீன்களின்



படங்கள், இயற்கைக் காட்சி படங்கள் வைத்தால் 'யின்', 'யாங்' இரண்டும் சமமாக இருக்கும். சுடுநீர் சாதனத்தைத் தென்கிழக்கு மூலையிலும், குளிக்கும் நீர்த்தொட்டியை தென்மேற்கு மூலையிலும் பொருத்தலாம்.

✡ பூஜையறை வடகிழக்குப் பகுதியில் அமைவது மிகவும் சிறப்பு. மாடியும் கீழுமாக வீடு அமைந்தால், பூஜையறை கீழே இருக்க வேண்டும். பூஜை அறைக்கு அடுத்ததாக குளியலறை, கழிவறை, படுக்கையறை இருக்கக் கூடாது.

✡ பூஜையறையில் இறந்த முன்னோர்களின் படங்கள் இருக்கக் கூடாது. வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மத குருக்களின் படங்களையும் பூஜையறையில் வைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். கடவுளின் முகம், பாதம் பூக்களால் மறைக்கப்படக்கூடாது. விளக்குகள் மேற்கு அல்லது தெற்கு நோக்கியிருக்கக் கூடாது.



நிறத்தால் மாறும் வாழ்க்கை

✣ வீடு கட்டிய பிறகு இல்லங்களுக்கு அடிக்கக்கூடிய வண்ணத்திலும், உள்ளே அலங்காரத்திற்கு வைக்கப்படும் பொருட்களிலும், இல்லத்தில் பரவக்கூடிய நறுமணத்திலும் சில கருத்துக்கள் கூறப்படுகின்றன. ஆங்கில ராசிப்படி 'அக்வேரியஸ்' அதாவது ஜனவரி 21 முதல் பிப்ரவரி 20 வரை பிறந்தவர்கள் வீட்டில் சூரிய வெளிச்சம் அதிகமாகப் படும்படி இருக்க வேண்டும். 'ஆர்கிட்' என்ற மலர்களை அலங்காரமாக வைக்க வேண்டும். எலுமிச்சை போன்ற பழ வாசனை – 'சிட்ரஸ்' நறுமணம் வீட்டில் மற்றும் அவர்கள் உடைகளில் பரவுவது நல்லது.

✣ 'பீஸஸ்' என்ற ஆங்கில ராசியில் அதாவது பிப்ரவரி முதல் மார்ச் 20 வரையில் பிறந்தவர்கள் வீட்டைக் கலாரசனையுடன் வைத்துக் கொள்வார்கள். மென்மையான 'பேஸ்டல்' நிறங்கள், இளம்பச்சை,

இளநீலம், பாசி பச்சை போன்ற நிறங்களில் வீட்டை அலங்கரிக்கலாம். நீரில் மலரும் அல்லி, தாமரை போன்ற மலர்கள் அலங்காரத்திற்கு உகந்தவை. மென்மையான, இனிமையான, புத்துணர்ச்சியூட்டும் நறுமணம் வீட்டில் இருக்க





வேண்டும்.

✣ 'ஏரிஸ்' ராசியில் அதாவது மார்ச் 21 முதல் ஏப்ரல் 20 வரை பிறந்தவர்கள் தங்கள் ஐம்புலன்களுக்கு விருப்பப்பட்டபடிதான் வீட்டை அலங்கரிப்பார்கள். எதிலும் தனித்தன்மையை விரும்பும் இவர்கள் வீட்டிற்கு வித்தியாசமான மலர்கள் மிகவும் தனித்தன்மை







வாய்ந்த நறுமணம் வீசும் 'பெர்ப்யூம்' முதலியவற்றை உபயோகிப்பதே மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

✣ 'டாரஸ்' ராசியில் ஏப்ரல் 21 முதல் மே 20 வரையில் பிறந்தவர்கள் 'பேஸ்டல்' நிறத்தினை வீட்டிற்கு அடிக்கலாம். ரோஜா மலர்கள் அலங்காரத்திற்கு உகந்தவை. அடர்ந்த காடுகளை படங்களாக வீட்டில் வைக்கலாம். பழ வாசனை வரும் நறுமணம் இவர்களுக்குப் பூரிப்பைத் தரும்.

✣ 'ஜெமினி' ராசியில் மே 21 முதல் ஜூன் 21 வரையில் பிறந்தவர்கள் வீட்டை இளமஞ்சள் நிறத்தில் பெயின்ட் அடிக்கலாம். இவர்கள் தங்களது வீடு நகரத்தில், பரபரப்பான இடத்தில் இருப்பதையே விரும்புவார்கள். அந்தந்த பருவ காலங்களுக்கேற்ப மலர்களையும், நறுமணங்களையும் மாற்றி அமைப்பது இவர்களது விருப்பமாயிருக்கும்.

✣ 'கான்சர்' ராசியில் ஜூன் 22 முதல் ஜூலை 23 வரை பிறந்தவர்கள் கற்பனை வளத்துடன் வீட்டை அலங்கரிப்பர். சாம்பல் நிறம், வெளிர் நீலநிறம் இவர்கள் வீட்டிற்கு உகந்தது. வெள்ளை ரோஜா, வெள்ளை நிற அல்லி, தூய்மையை உணர்த்தும் நறுமணங்கள் இவர்களைக் கவரும்.

✣ 'லியோ' ராசியில் ஜூலை 24 முதல் ஆகஸ்ட் 23 வரை பிறந்தவர்கள் அழகுணர்ச்சியும், கலை ரசனையும் மிகுந்தவர்கள். தங்க நிறமும், வெள்ளி நிறமும் இவர்களைக் கவரும். இவர்கள் வீட்டை ஆடம்பரமாக அலங்கரிக்க விரும்புவர். 'மெக்னோலியா' மலர்கள் அலங்காரமாக வைக்கலாம். தேனின் நறுமணம் இவர்கள் மனதைக் கவரும்.

✣ 'வெர்கோ' ராசியில் ஆகஸ்ட் 24 முதல் செப்டெம்பர் 23 வரை பிறந்தவர்கள் பச்சை நிறமும், பழுப்பு நிறமும் கொண்டு வீட்டை அலங்கரிக்கலாம். மனதுக்கு இதமாக உள்ள எந்தப் பூவையும், நறுமணத்தையும் ஏற்றுக் கொள்வார்கள்.



✣ 'லிப்ரா' ராசியில் 'செப்டம்பர் 24 முதல் அக்டோபர் 22 வரையில் பிறந்தவர்கள் மிகவும் மென்மையான நிறத்தையே விரும்புவர். 'ஹையஸின்த்' என்ற மலர் அலங்காரத்திற்கு ஏற்றது. 'ஸ்ட்ராபெரி' திராட்சை நறுமணம் இவர்கள் மனதிற்குப் பிடித்தமானவை.

✣ 'ஸ்கார்பியோ' ராசியில் அக்டோபர் 23 முதல் நவம்பர் 22 வரை பிறந்தவர்கள் ஆழ்ந்த பழுப்பு, பர்பிள், பெர்கண்டி நிறங்களையே ரசிப்பார்கள். வியக்கத்தக்க வண்ணங்களிலும், அமைப்பிலும் உள்ள மலர்களும், வித்தியாசமான நறுமணங்களும் இவர்களைக் கவரும்.

✣ 'சாகிட்டேரியஸ்' ராசியில் நவம்பர் 23 முதல் டிசம்பர் 22 வரையில் பிறந்தவர்கள் ஆகாய நீலநிறத்தில் வீட்டை அமைக்கலாம். வீட்டை எளிமையும், ஆடம்பரமும் கலந்து அமைப்பார்கள். காட்டு மலர்களும், சற்று தூக்கலாக உள்ள நறுமணங்களும் இவர்களைக் கவரும்.

✣ 'கேப்ரிகார்ன்' ராசியில் டிசம்பர் 23 முதல் ஜனவரி 20 வரை பிறந்தவர்கள் ஆழ்ந்த சாம்பல் நிறம், ஆழ்ந்த பச்சை, பழுப்பு நிறத்தில் வீட்டை அமைக்கலாம். மண் வாசனை இவர்களைக் கவரும். 'வுட் ரோஸ்' மலர்கள் அலங்காரத்திற்கு ஏற்றவை. ஒருமுறை அலங்காரம் சிறப்பாக அமைந்து விட்டால் மாற்றவே மாட்டார்கள்.

தொகுப்பு :
ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்



வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...



அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி, முகப்பேர் (கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்

CREATORS
NOT JUST BUILDERS

YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)

402, "Challamall" 17, Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar),T. Nagar,
Chennai - 600 017. Phone: 4340224/4333636/4342667 Fax: 044-4340210

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in Web:www.yesde-builders.com



அழகுக்கு அழகு செய்ய

சரும வறட்சியைத் தடுக்க என்ன செய்வது?

ராணிசம்பத், கோவை.

சரும வறட்சியைத் தடுக்க ஆலிவ் ஆயில் அல்லது ஆல்மண்ட் ஆயில் தடவிக் கொண்டு சூரிய ஒளி படுமாறு இருக்கலாம். பிறகு வெது வெதுப்பான நீரில் குளிக்க அயர்வு நீங்கி இரத்த ஓட்டத்தில் ஒரு மேம் பாடு காணலாம். வறட்சி நீங்கி புத் துணர்வு பெறுவீர்கள். உதடுகளில் ஏற்படும் வறட்சியை வாஸலின் கொண்டு நீக்கலாம். வறண்ட சருமமா யின் ஸ்கின் டானிக் உபயோகிக்கலாம்.

தோல் உரித்த வெள்ளரிக்காயை சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். நான்கு பங்கு ஆல்மண்ட் ஆயிலுடன் ஒரு பங்கு ரோஸ் வாட்டர் கலந்து அரைத்து வைத்து பாக் மாதிரி உப யோகிக்கலாம். காலையும் மாலையும் மாய்ச்சரைஸர் உப யோகப்படுத்துவதன் மூலம் சருமத்தை வறட்சியிலிருந்து பாதுகாக்க லாம். நீர்ச்சத்து அதிகமில்லாத உடலிலே சருமம் வறண்டு சுருங்கும். பச்சைக் காய்கறிகள், பழம், மோர் நிறைய சாப்பிடவும். புரதம், ஸ்டார்ச், மினரல் வைட்டமின் கலந்த சரிவிகித உணவு சாப்பிட வேண்டும்.

பதில்கள் :
ஷோபனா
லக்ஷ்மணன்
(அழகு மற்றும்
உணவுக் கலை
நிபுணர்)

ஆரோக்கியத்திற்கும் தோலின் நிறத்திற்கும் சம்பந்தம் உள்ளதா? விரிவான பதில் தரவும்.

ரோஜா கதிர், மேட்டுப்பாளையம்.

நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் விளங்கும் ஒரு கறுப்பு நிறப் பெண் ஓரளவுக்கு மாநிறமாகவும் மிகவும் களையாகவும் காட்சியளிப்பாள். ஆரோக்கியத்துக்கும் உடலின் சிவப்பு நிறத்துக்கும் நெருக்கமான தொடர்பு உண்டு. இயற்கையாகவே சிவப்பு நிறமாகக் காட்சியளிக்கும் ஒரு பெண் தன் உடல் நலவில் அக்கறை காண்பிக்காமல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டிருந்தால் அவளுடைய சிவப்பு நிறம் மங்கி அவலட்சணமாகக் காட்சியளிப்பாள்.



உண்மையான இயற்கை அழகு ஆரோக்கிய மான உடலில்தான் குடிகொண்டிருக்கும் என்பதை ஒவ்வொரு பெண்ணும் உணர வேண்டும். ஒரு பெண் நல்ல சிவந்த நிறமாகவும் மூக்கும் முழியுமாகவும் எடுப்பாகவும் நல்ல நீண்ட கூந்தலையும், ஒழுங்கான பல் வரிசையும் பெற்றிருந்தாலும், அவள் ஆரோக்கியம் குன்றி இரத்தசோகை பிடித்து நடை சோர்ந்து காட்சியளித்தால் என்ன அழகு இருக்க முடியும்?

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை என்பது ஏதோ பணக்கார வீட்டுப் பெண்களுக்கே சாத்திய மான ஒன்று என்பது போலவும், ஏழைப் பெண்களால் ஆரோக்கியமாக வாழ இயலாது என்பது போலவும் நிறையக் கடிதங்கள் வருகின்றன. பணத்தைக் கொடுத்து ஆரோக்கியத்தை விலைக்கு வாங்க முடியாது. பணம் இல்லை என்பதற்காக ஆரோக்கியம் பெண்களை விட்டு ஓடி விடாது. பணக்காரர்கள் ஆப்பிள் பழம் சாப்பிடுகிறார்கள் என்றால் ஏழைப் பெண் முருங்கைக் கீரையிலும் கொய்யாப் பழத்தின் மூலமும் அதைப் பெற்று விட முடியும்.

உடலை இளைக்கச் செய்கிறேன் என்று கூறிக் கொண்டு நியாயமான அளவு சாப்பிடாமல் பட்டினி கிடந்து ரத்தசோகை போன்ற பிணிகளுக்கு ஆளாகக் கூடாது. பெண்கள் தங்கள் அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் பண்டங்களை, காய்கறி வகைகளைத் திட்டமிட்டு தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், கொட்டைகள், பருப்பு வகைகள், பல்வேறு தானியங்கள் பழவகைகள், இயற்கையான எழிலுடன் பெண்கள் இருக்க உதவும்.

நீங்கள் ஹென்னா, ஆயில் மசாஜ் இவற்றிற்கு ஏன் நிறைய முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறீர்கள்? உடலுக்கு பாடி மசாஜ் தேவையா?

சுலோசனா, புதுடில்லி.

ஆயில் மசாஜ் செய்யும் போது தலையில் உள்ள இரத்தக் கலன்கள் தூண்டப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. முடிக்கு வேண்டிய செழுமை கிடைக்கிறது. அதில் பின்பு உயர்தர மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கும் ஹென்னா போட்டால் முடி நன்கு வளருவதுடன் முடிக்கு வேண்டிய போஷாக்கும் கிடைக்கும். ஹென்னா இயற்கை தரும் ஹேர் கண்டிஷனர். உச்சி முதல் பாதம் வரை உடலை குளிரவைக்கிற அற்புத சக்தி படைத்தது. ஆதலால் வாடிக்கையாளர்களுக்கு சிறந்த பலனை கொடுத்துள்ளது.

நானே தலைக்கு 'டை' போட்டுக் கொள்கிறேன், நிறைய நரை தெரிகிறது. நிரந்தரத் தீர்வுக்கு என்ன செய்வது? பர்மனென்ட் டை என்று லேபின் 'போட்டு இருக்கும் 'டை' போட்டாலும் ஒரு வாரம் தான் வருகிறது.

சுகப்பிரியா ராமன், கான்பூர்.

முதுமையின் பெருமை நரைமுடி என்பது அந்தக் காலம். இப்போது இளமைப் பருவத்திலேயே ஆணும் பெண்ணுக்கும் தலைமுடி நரைக்க ஆரம்பித்து விட்டது. 'டை' போடு வதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. ஒரு வாரம் 'டை' இருக்கிறது என்றால் தலைமுடிக்கு வேண்டிய போஷாக்கு இல்லை என்று அர்த்தம். மேலே மேலே 'டை' போட்டு தலைமுடி அதன் சக்தியை இழந்து விடுகிறது. வாரம் ஒருமுறை ஹென்னா போட்டுக் கொண்டு, தலைமுடிக்கு வேண்டிய போஷாக்கிற்கு உணவு விஷயத்திலும் சாப்பிடலாம். கட்டாயம் பலன் தெரியும். எல்லா டையும் பர்மனென்ட் டைதான். தலை முடியைப் பொறுத்தே பலன். அழகு நிலையங்களில் 'டை' போடுவதே சிறந்த பலன் அளிக்கும். நல்ல தரமான 'டை' பல உள்ளன. சிறந்ததைத் தேர்ந்தெடுத்து உபயோகப்படுத்தவும்.

எனக்கு நவம்பரில் திருமணம். நான் குண்டாக இருக்கிறேன். உடனே இளைக்க வழி சொல்லுங்கள். எவ்வளவு நாளில் நான் இளைப்பேன்? மறக்காமல் உணவு அட்டவணை கொடுக்கவும்.

சியாமளா மகாதேவன், ராணிபேட்.

அரசமரத்தைச் சுற்றி வயிற்றைத் தொட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளும் கதையாக இருக்காமல் இருக்க, காலையில் 6 மணிக்கு நீங்கள் எழுந்து காலைக் கடன்களை முடித்து ஒரு மணி நேரம் வாக்கிங் போனால் கட்டாயம் சீராக இளைத்து விடுவீர்கள். வாக் போய் வந்ததும் 10 நிமிடம் கழித்து எலுமிச்சை ஜூஸ் (உப்புப் போட்டு) 2 கிளாஸ் சாப்பிடவும். பழம், காய்கறிகள், மோர் நிறையச் சாப்பிடவும். சாதம், வேண்டாம். கட்டாயம் இளைப்பீர்கள்.

காலை : 6மணி முதல் 7 மணி வரை வாக்கிங். வந்ததும் 2 கிளாஸ் எலுமிச்சை ஜூஸ் (உப்பு சிறிது கலந்து)

9 மணிக்கு இரண்டு தம்ளர் மோர் (வெண்ணெய் இல்லாத)

11 மணிக்குப் பழங்கள் எல்லாம் (வாழைப்பழம் தவிர்த்து) (கட் பண்ணிய பழங்கள்)

1 மணிக்கு ஒரு கப் கீரை, 1 சப்பாத்தி, காய்கறிகள்.

4 மணிக்கு டீ.

6 மணிக்குப் பழங்கள்.

7:30 மணிக்கு சப்பாத்தி நிறைய பழம், காய்கறிகள்.

9:30 மணிக்கு பேரிச்சை பழம், சுடுநீர் இரண்டு கிளாஸ்.



சந்தேகம் தீர்த்து
சொல்லுங்களேன்!



இறை நம்பிக்கை, பெரியோர்கள் மீது மரியாதை, பாசம் உள்ள இளையதலைமுறையைச் சார்ந்த எனக்கு நீண்ட நாட்களாக ஏன் வருடங்களாக என்று கூடச் சொல்லலாம் ஒரு சந்தேகம். நம் இந்துக்களின் கலாச்சாரத்தில் ஊறிப் போன என் தாய் வீட்டினரும் சரி, கணவர் வீட்டினரும் சரி மிகுந்த மரியாதை தரும் 'விஷயங்களில் ஒன்று சுமங்கலிப் பிரார்த்தனை.

இந்த வார்த்தை - சுமங்கலிப் பிரார்த்தனை என்பதே என்னை மிகவும் நெருடுகிறது. ''சுமங்கலி'' என்று சொல்லும் போது யாரையோ குத்திக் காட்டுவது போல இருக்கிறது. (அதுவும் அவர்கள் மேல் 1% கூட இல்லாத தப்பிற்காக).

இறந்து போன பெரியவர்களுக்காக, அதிலும் குறிப்பாக பெண்களுக்காக பூஜை செய்கிறோம் என்றால் அதில் நமக்கு நிம்மதி (அ) மனசாந்தி கிடைக்கும்பட்சத்தில் எனக்கு அதில் தவறாக நினைக்க இடமே இல்லை. ஆனால் இறந்து போனவர்களில் குறிப்பாக சுமங்கலி என்று அழைக்கப்படும் கணவர் இறக்கும் முன்பு இறந்த பெண்களுக்கு மட்டும் தனியே பூஜை என்றும், கடைசி வரை கணவருக்கு உறுதுணையாக நின்று அவர் இறந்த பின் தன்னுடைய கடமைகளை எல்லாம் சரியாகச் செய்த இளம் (அ) வயதான பெண்கள் இறந்து போயிருந்தால் (அது அம்மாவோ, பாட்டி, மாமியார், நம்முடைய நலன் ஒன்றையே கருதிய உறவினர்கள் யாராயினும் சரி) அவர்களுக்கு இந்தப் பூஜையில் இடம் இல்லை என்றும் சொல்லி வருகிறோம்.

என்னுடைய சந்தேகம் எல்லாம் இது நிஜமாகவே நமது சாஸ்திரத்தில் உள்ளதா? நமக்கு நெருக்கமானவர்கள் தம் கணவருக்குப் பின் இறந்திருந்தாலும் அவர்களை விடவும் எப்போதோ ஏதோ ஒரு வகையில் உறவான யாரோ ஒரு அம்புஜம்மாவும், கமலம்மாவும் நம் பூஜைக்கு உரியவர்கள் ஆகும் போது இவர்கள் ஏன் ஆகக் கூடாது.' சதி, குழந்தைத் திருமணம் போல இதுவும் நம் மதத்தில் ஊறிப் போன மாசுதானா?

இது மாசுதான் என்றால் இதை இப்போதே களைந்து விட வேண்டாமா? அல்லது கணவரை இழந்தவர்கள் மெல்ல மெல்ல பூ, பொட்டு வைத்துக் கொள்ளத் தொடங்கியது போல இதுவும் மெல்ல மாறும் என்று நினைத்து சும்மா விடுவதா? அழுகிய பண்டங்களை 'வீணாய்ப் போனது' என்று கூறுவது போல 'வீணாய் போயிட்டா' சொல்வது கொடுமை.

இந்த மாதிரி பல குழப்பங்கள் நமது சமுதாயத்தில் இருப்பினும் அவை இந்த அளவிற்கு நமது மனதை நோக அடிப்பது இல்லை. நிஜமாகவே இது எத்தனை தூரம் நமக்கு நல்லது செய்கிறது என்பதையும் இதிலும் ஏதாவது ஆழ்ந்த உட்பொருள் இருக்குமானால் அதையும் அல்லது, எதிர்மறை வாதங்களையும் நமது சகோதரிகளிடம் இருந்து தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

— மீனாட்சி வெங்கடேசன்

சூப்பர் சேவாஸ்த்ரீ





பெங்களூர் ஜெயநகர் பகுதியில் இயங்கும் பாயன்சி என்ற அமைப்பின் செயலர் சாதனா கைகினி ஒரு சூப்பர் ஸ்த்ரீ. இந்த அமைப்பை முதலில் குழந்தைகளுக்காக ஆரம்பித்தார். மூன்று வயதிலிருந்து 15 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளின் திறமைகளை சரியான முறையில் வெளிக்கொண்டு வர இவர் அமைப்பு கொடுக்கும் பயிற்சி மிகவும் மகத்தானது.

குழந்தைகளுக்காக என்று 1991ஆம் ஆண்டு ஆரம்பித்த இந்த அமைப்பில் பல குழந்தைகள் பள்ளிகளில் தேர்வுகளில் நல்ல வெற்றி அடைவதோடு மட்டுமல்லாமல் தங்களின் பலவித திறமைகளை உணர்ந்து தன்னம்பிக்கையோடு செயல்படும் அளவிற்கு பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறார்கள். வாழ்க்கையில் சவால்களை எப்படிச் சமாளிப்பது என்பதைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இதுவரையில் 50,000 பள்ளிக் குழந்தைகள் பயிற்சி பெற்று வெற்றிகரமாகச் செயல்படுகிறார்கள் என்று சாதனா பெருமையுடன் கூறுகிறார்.

அமைப்பை ஆரம்பித்து 5 வருடங்களுக்குப் பிறகு குழந்தைகளை மட்டும் தயார் செய்தால் போதாது. அவர்களுடைய தாயார்களுக்கும் சிறப்பான பயிற்சி கொடுப்பதன் மூலம் சிறப்பான பெற்றோர் என்று ஆக்குவது மட்டுமல்லாமல் அவர்களின் திறமைகள் மூலம் அவர்களை நன்கு உயர்த்திக் கொள்ளவும் இந்த அமைப்பு பல திட்டங்களை அமுல்படுத்தி வருவது சிறப்பு அம்சமாகும்.

பணம் படைத்தவர்களின் குழந்தைகளுக்கு மட்டும்தான் பயிற்சி என்ற நோக்கமில்லாமல் ஏழை மக்களின் குழந்தைகளும் இங்கு சேர்க்கப்படுகிறார்கள். அவர்களுக்கு இலவசமாக கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி, மற்றும் பல கலைகளும் அவரவர்களுடைய திறமைகளுக்கேற்ப பயிற்சி கொடுக்கப்படுவதால் சுய வேலை வாய்ப்பு பெற அவர்கள் தயாராக்கப்படுகிறார்கள். இந்த அமைப்பில் மொத்தம் 20 பேர்கள் பயிற்சியாளர்களாகச் செயல்படுகிறார்கள்.

சாதனாவுடன் பேசிக் கொண்டிருந்த போது அங்கும், இங்கும் பட்டாம்பூச்சி போன்று வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்த கருணா என்ற பயிற்சியாளரை அழைத்து, "நீங்கள் அவளைப் பற்றிக் கேளுங்கள்" என்றார்.

"என் தாயார் இந்த அமைப்பிற்கு தரை கூட்டி சுத்தம் செய்யும் வேலை பார்ப்பதற்காக வந்தார். அப்போது நானும் அவருடன்

வந்தேன். சாதனா என்னிடம், என்ன படித்திருக்கிறாய்?' என்றார். +2 படித்திருப்பதாகச் சொன்னதும் இங்கு சேர்ந்து கொள்கிறாயா என்று கேட்டதும் தலையாட்டினேன். நாலு வார்த்தை சேர்ந்தாற்போல் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியாது. ஆனால் இங்கு நான் பெற்ற 3 ஆண்டுப் பயிற்சி என்னை நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விட்டது. இப்போது நானும் ஒரு பயிற்சியாளர். தபால் வழி மூலம் பி.காம்., படித்து முடித்து இப்போது என் தங்கையைக் கல்லூரியில் சேர்த்திருக்கிறேன்" என்றார்.

பெண்களுக்காக 'பூமிகா' என்ற இயக்கம் நடத்தப்படுகிறது. இதன் மூலம் 5000 பெண்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு அவர்களுக்குப் பலவிதமான வேலைகளில் டிரெயினிங் கொடுக்கப்பட்டு தங்கள் சொந்தக் காலில் நிற்க பயிற்சி தரப்படுகிறது இந்த அமைப்பில் ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் வாரம் இலவசமாக பெண்களுக்கு 'பர்சனாலிட்டி டெவலப்மெண்ட்' என்ற பயிற்சி கொடுக்கப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு தலைப்பில் பயிற்சி கொடுக்கப்படும். பெண்கள் தங்களை உயர்த்திக் கொள்ளுதல், சுயமாக எல்லாவற்றையும் சமாளித்தல், சந்தோஷமான மணவாழ்க்கை, செம்மையான பெற்றோர் மற்றும் சத்துணவு போன்ற தலைப்புகளில் நல்ல விஷயங்கள் போதிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் கணவன் மனைவிக்குள் பிரச்னை பெரும்பாலும் தீர வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது என்கிறார் சாதனா.

ஒருமுறை இவர் பயிற்சி வகுப்பிற்கு வந்த ஒரு ஜெயின் பெண் மணமாகியும் ஒரே வருடத்தில் பிரிந்து வாழும் கொடுமையைப் பற்றி இவரிடம் கூறினாராம். ஆனால் சாதனாவின் பயிற்சி வகுப்பிற்கு வந்த பிறகு தன்னுடைய எதிர்பார்ப்புகள் மிகவும் தவறானது என்று உணர்ந்து கணவரிடம் பேசி பிறகு இருவரும் சந்தோஷமாக சேர்ந்து வாழ்வதாக சாதனா கூறினார். இதுபோல் பலவிதப் பிரச்னைகளுடன் வருபவர்களுக்குத் தீர்வு கிடைக்கும் ஒரு அமைப்பாக 'பாயன்சி' செயல்பட்டு வருகின்றது.

சாதனாவின் சேவையைப் பாராட்டி கில்ட் ஆஃப் வுமன் அசிவர்ஸ் (Guild of Women Achievers) என்ற அமைப்பு இவருக்கு 'சூப்பர் சேவா ஸ்த்ரீ' என்ற பட்டத்தைக் கொடுத்துள்ளது.

— இந்திரா கோபாலன்

Together we can do it

1976 - 2001

ஒரே மாதிரியான சிலிண்டர்ஸ், ஒரே மாதிரியான குடும்பம், ஆனால் வேறுபட்ட அதிர்ஷ்டம்!

நீடிக்கிறது: 18 நாட்கள் | நீடிக்கிறது: 24 நாட்கள் | நீடிக்கிறது: 36 நாட்கள் | நீடிக்கிறது: 48 நாட்கள்



பிசிஆர்ஏ-வின் எல்பிஜி சேமிப்புக்கான குறிப்புகள்:

◆ பிரஷர் குக்கரை பயன்படுத்தவும் ◆ கொதி வரும்போது ஜ்வாலையை தணிக்கவும் ◆ சமைக்கும் போது பாத்திரத்தை மூடவும் ◆ சமைக்கும் முன் பயறுகளை ஊறவிடவும் ◆ முதலில் சிறிய பர்னரை பயன்படுத்தவும் மேலும் பர்னர்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவும் ◆ சமைப்பதற்கு அகன்ற, ஆழமான பாத்திரத்தை பயன்படுத்தவும்

சில பெண்கள் எல்லாவற்றிலும் கூடுதல் உயிரூட்டமளிக்கிறார்கள்!



பெட்ரோலியம் கன்சர்வேஷன் ரிசர்ச் அசோசியேஷன்

வெப்சைட் : www.pcra.org

சேமிக்கத் தவறினால் மாசுபாடு பெருகிடும் • தூய சுற்றுச்சூழலுக்கு எண்ணெய் வள சேமிப்பு

ஜெயிக்கத் தெரியணும் பெண்ணே!

வீட்டு வாசலில் ஆட்டோ வந்து நிற்கும் சப்தம் கேட்டு எட்டிப் பார்த்தாள் சுகன்யா. பாட்டி இறங்கி ஆட்டோக்காரனுக்குப் பணம் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"ஹை! பாட்டி" என்று கூக்குரலிட்டபடி ஓடிப் போய் பாட்டியை வரவேற்றாள் சுகன்யா.

"என்ன சொல்லாம கொள்ளாம ஓடி வந்துட்டியே பாட்டி! ஒரு லெட்டர் ஃபோன் கூட பண்ணாம வந்துட்டியே" என்றாள்.

சுகன்யாவின் குரல் கேட்டு உள்ளேயிருந்து வந்த கருணா, "வா, அம்மா!" என்று முக மலர்ச்சியுடன் அழைத்தாள்.

புன்னகையுடன் சுகன்யாவை பார்த்த பாட்டி, "எல்லாம் உனக்காகத்தான் வந்தேன். ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் கொண்டு வா பார்க்கலாம்" என்றாள்.

பாட்டியின் பேச்சைக் கேட்டவுடன் பேத்தியின் முகம் கறுத்தது. இது எல்லாம் அம்மாவின் ஏற்பாடுதானா? சும்மாயிருந்த பாட்டியையும் ஊரிலிருந்து கிளம்பி வரச் சொல்லியிருக்கிறாள் என்று கோபத்துடன் அம்மாவை முறைத்துப் பார்த்தாள். கருணா மகளின் பார்வையைத் தவிர்த்து, "இரும்மா ஒரு வாய் காப்பி குடிப்பியாம்!" என்றபடி உள்ளே போனாள்.

பாட்டி வந்த சந்தோஷமெல்லாம் கரைய, சுகன்யா மனத்தாங்கலுடன் தன் அறைக்கு எழுந்து போனாள். பாட்டி மெதுவாக, கருணாவிடம், "என்ன, இன்னும் கோபம் குறையலையா உன் பெண்ணுக்கு?" என்றாள்.

"அதைப் பற்றி அப்புறம் பேசலாம். அவள் வெளியிலே போகட்டும். அதுவரை அவளிடம் ஒன்றுமே வாயைத் திறக்காதே" என்றாள்.

தன் அம்மா வந்ததால் கருணா ஆபீஸிற்கு லீவு போட்டாள். சுகன்யா லைப்ரரிக்கு புறப்பட்டுச் சென்றவுடன், கருணாவும், அவள் அம்மாவும் சாப்பிட அமர்ந்தனர். தன் தாயாரிடம் தன் பிரச்னையைக் குறித்து விளக்கினாள் கருணா.

கருணாவின் குடும்ப நண்பர்கள்தான் கமலாவும், விஸ்வநாதனும். அவர்களுடைய ஒரே பையன் கிரிதரன், என்ஜினியராக பெங்களூரில் வேலை பார்த்து வந்தான். அவனுக்குத் திருமணம் செய்யும் உத்தேசம் வந்தவுடன், வெளியில் எங்கும் பெண் பார்க்காமல், குடும்பத்தின் நண்பரான கணேசனின் மகள் சுகன்யாவையே தங்கள் மருமகளாக்கிக் கொள்ள விரும்பினர்.

கணேசனும் இறந்து ஐந்து ஆண்டுகள் ஆகி விட்டன. இந்தத் திருமணம் தனியாக இருக்கும் கருணாவிற்கும் ஆதரவாக இருக்கும். அப்போதுதான் டிகிரி பரீட்சை எழுதி முடித்துள்ள தன் பெண்ணுக்கு இதைவிட நல்ல சம்பந்தம் வேறு இருக்க முடியாது என்று நினைத்த கருணா, தான் அன்றாடம் வணங்கும் கடவுள் தன்னைக் கைவிடவில்லை என்று நினைத்துக் கொண்டாள். எல்லாம் நல்லபடியாக முடிந்து விடும் என்ற எண்ணத்தில் மண்ணைப் போட்டவள் சுகன்யாவின் தோழி. அன்று



அவர்களுடைய ரிசல்ட்டும் மார்க் லிஸ்ட்டும் வந்திருந்தன.

சுகன்யா அதில் அதிக மதிப்பெண் பெற்றிருந்ததைக் கூறிய தோழி, "நெக்ஸ்ட், எம்சிஏ அப்ளை பண்ணி படிக்க ஆரம்பிச்சுருப்பா. அதிலும் நல்லா ஸ்கோர் பண்ணா அமெரிக்கா போய் டாலர், டாலரா கொட்டலாம்" என்று கூறியதோடு மட்டுமில்லாமல், திருமணம் செய்து கொண்டால் படிப்புக்குத் தடை ஏற்பட்டு விடும் என்பதை உதாரணங்களோடு விளக்கி விட்டு, போகும் போது,

"இவ்வளவு மார்க் எடுத்துட்டு, கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு, கைக்குழந்தையோட சமையல் பண்ணப் போறியா? இல்லை எம்சிஏ படிச்சிட்டு டாலர் சம்பாதிக்கப் போறியா?" என்று உசுப்பேற்றி விட்டுப் போனாள்.

அதுவரை திருமணத்திற்குத் தடையேதும் சொல்லாத சுகன்யா, "அம்மா நான் இன்னும் இரண்டு வருடம் மேலே படிக்கணும்மா. எனக்கு நிறைய கனவுகள் இருக்கு. அதையெல்லாம் கல்யாணம் என்கிற படுகுழியிலே

போட்டுப் புதைச்சிடாதேம்மா. ப்ளீஸ். எனக்கு இப்போ கல்யாணம் வேண்டாம்மா" என்று கெஞ்ச ஆரம்பித்தாள்.

"சுகன்யா எல்லாம் கூடி வரும் போது இப்படிப் பேசுறியே அம்மா, இப்போ கல்யாணம் வேண்டாம் என்றால், நீ படிச்சு முடிக்கும் வரை அவர்கள் காத்திருப்பார்களா?" என்று சுகுணா கேட்க,

"இவர்கள் இல்லாவிட்டால் இன்னொரு மாப்பிள்ளை கிடைக்க மாட்டார்களா?" என்று திருப்பிக் கேட்டாள் சுகன்யா.

"இப்போ, தேடி வந்தது, கூடி வரும் போது, வேண்டாம்னு தள்ளினா, நமக்கு வேண்டும் போது இதே போல் நல்ல குடும்பமா, நல்ல கணவனா, குணமுடையவனா கிடைப்பானா? சொல்லும்மா"

"எல்லாம் நான் படிச்சு பெரிய உத்தியோகத்தில் அமர்ந்தால் மாப்பிள்ளை க்யூவிலே



வந்து நிற்பாங்க. நீ தேவையில்லாம, பத்தாம் பசலித்தனமா பேசி, என்னோட ஃப்யூச்சரை ஸ்பாயில் பண்ணாதே. கல்யாணமே எனக்கு வேண்டாம்'' என்றாள்.

"சுகன்யா, என்னோட நிலைமை உனக்குத் தெரியாதா? அப்பா, சர்வீஸில் இருந்தப்போ போனதால எனக்கு என்னோட எஸ்.எஸ். எல்.சி. படிப்புக்கு இந்த வேலையைக் கொடுத் திருக்கிறார்கள். இன்னும் உயர் படிப்புன்னா சும்மாவா? அதை தாங்கற சக்தி எனக்கு இல்லை. சேர்த்து வச்ச பணத்துலே கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்திட்டேன்னா, வீடு வீடா ஏறி இறங்கி ரீடிங் எடுக்கற இந்த வேலையை விட்டுடுவேன். எனக்கும் முடியலைடி. வய சாகறது இல்லையா? வாலண்டரி ரிடையர் மெண்ட் வாங்கிண்டு, வர்ற பென்ஷனை வைத்துக் கொண்டு காலேஞ்சு உட்கார ணும்னு ஆசையா இருக்கு,'' என்று தன் நிலை மையை எடுத்துக்கூறினாள் கருணா மகளிடம்.

"அம்மா ப்ளீஸ்மா. என்னைப் புரிஞ்சுக்கோ. இன்னும் இரண்டு வருடம் அப்புறம் உன்னை மகாராணி மாதிரி உட்கார்த்தி வைக்கிறேன். என் ஆசையை நசுக்கிடாதே'' என்று தன் தாயாரை சமாதானப்படுத்தினாள் சுகன்யா.

கருணா தனக்கும்; தன் மகளுக்கும் இடையே திருமண விஷயமாக தினமும் நடக் கும் விவாதத்தைத் தன் தாயாரிடம் எடுத் துரைத்தாள்.

"இவள் இன்னும் இரண்டு வருடம் படித்து முடிக்கிற வரை என் உடம்பு இடம் கொடுக்காது அம்மா. இப்பவே, பி.பியும் சுகரும் இருப்பதாக டாக்டர் கூறுகிறார். என்னால், வீடு வீடா ரீடிங் எடுக்கற வேலை அலைந்து திரிந்து செய்ய முடியலை. அடிக்கடி தலையை சுத் தறது. ப்ரெயினில் ப்ளட் சர்குலேஷன் சரியா இல்லைங்கறார் டாக்டர். இவை எல்லா



குழந்தைகளுக்குத் தேங்காயை வில் லைகளாகச் செய்து கடித்துச் சாப்பிட கொடுக்க வேண்டும். பசும் பாலை விட அதிக சத்து வாய்ந்தது தேங்காய்ப் பால்.

– சு. சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.

வற்றிற்கும் மாத்திரை சாப்பிட்டுக் கொண்டு, காலத்தை ஓட்டறேன். நான் நல்லபடியா இருக் கும்போதே, இவ கல்யாணத்தை முடிச்சுட்டா, எனக்கு நிம்மதியா இருக்கும்'' என்றாள்.

"எனக்கு மட்டும் என் குழந்தை நிறையப் படிச்சு பெரிய உத்தியோகம் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆசையில்லையாம்மா. என் உடல்நிலை, பொருளாதார நிலையை நினைத்துப் பார்க்கும் போது அவளுக்குக் கல்யாணம் பண்ணிவிட்டா தேவலை என்று இருக்கிறது. சுகன்யாவிற்கு கிரிதரனைப் போல மாப்பிள்ளையும், அவனு டைய பெற்றோர்களைப் போல மாமனார், மாமியாரும் அமையக் கொடுத்து வைத்திருக் கணும் அம்மா'' என்று கருணா தன் மனதில் இருந்த ஆதங்கத்தையும் தன்னுடைய இயலா மையையும் தன் தாயாரிடம் துயரத்துடன் கூறினாள்.

அதுவரை பொறுமையாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த பாட்டி,

"பிள்ளை வீட்டாரை கல்யாணத்திற்குப் பிறகு சுகன்யா படிக்க விரும்பறதை ஒத்துக் கறாளான்னு கேட்டுப் பார்க்கலாமே கருணா?'' என்றாள்.

"ஒரு வாரத்திற்கு முன்பு கமலா ஃபோன் பண்ணி நம்முடைய விருப்பத்தைப் பத்தி ஜாடையா கேட்டாள். நானும் சுகன்யாவிற்கு விருப்பமில்லைன்னு சொல்லாம, இதுபோல எம்.சி.ஏ. படிக்க ஆசைப்படுகிறான்னு சொன் னேன். அதற்கு அவங்க, "தாராளமாப் படிக்கட் டும். எங்களுக்கு ஒண்ணும் ஆட்சேபணை இல்லை'' என்கிறார்கள். "எனக்கு ஒரே மகன். மகள் கூட இல்லை. அதனால அவளுடைய படிப்பைப் பத்தி நீ கவலைப்படாதே. சுகன்யா நாங்க பார்த்து வளர்ந்த பெண் இல்லையா? கல்யாணத்திற்குப் பிறகு அவள் என்ன படிக்க விருப்பப்படுகிறாளோ படிக்கட்டும் அப் படின்னு கமலா சொன்னா'' என்று நிறுத்தி னாள் கருணா.

"அப்புறமென்ன, இவள் கல்யாணத்திற்கு ஒத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதானே?''

"கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டா, படிக்க முடி யாதாம். அவளுடைய படிப்புக்குக் கல்யாணம் தடையா இருக்குமாம். குடும்பம் என்று வந்து விட்டால் அது படிக்கிற நேரத்தைத் தின்று விடும். படிப்பிலே முழுசா இன்வால்வ் ஆக முடியாது. ஆபீஸ் விட்டு வர்ற கணவனுக்கு காபி கொடுக்கணும்பாங்க. அந்த வேலை செய் யக் கூடாதா, இந்த வேலை பண்ணக் கூடாதா அப்படின்னு குற்றம் சொல்வாங்க. இந்தப் பிரச்னைகளினால மனசு திசை திரும்பி, அதை 'சால்வ்' பண்ணவே நேரம் சரியாப் போய்டும். இதிலெல்லாம் மீண்டு வந்து படிக்கறது ரொம்ப சிரமம் என்கிறாள் சுகன்யா. அவள் சொல்

கிறது அவளுடைய நியாயம். ஆனால் மத்த சூழ்நிலைகள்...?"

"நம்ம வீட்டிலே எந்தவிதமா பிரச்னைகளுக்கும் கரெக்டா தீர்வு சொல்வியேன்னு தான் உன்னை ஊரிலிருந்து வரச் சொன்னேன். என்னோட இந்த பிரச்னைக்கும் ஏதாவது ஒரு நல்ல முடிவு சொல்லுமா. சுகன்யாவை கல்யாணம் பண்ணிண்டு படிக்கச் சொல்லும்மா" என்றாள் கருணா.

எல்லாவற்றையும் கேட்ட பாட்டி, "யோசிக்கலாம், பகவான் இருக்கிறார்" என்று கூறினாள்.

ஒரு வாரம் சகஜமாகவே போயிற்று. குறிப்பாக சுகன்யாவிற்குப் பாட்டி தன்னிடம் திருமணப் பேச்சை எடுக்காதது, ஆச்சரியமாகவும், நிம்மதியாகவும் இருந்தது. இருந்தாலும், 'புலி பாயறதுக்கு முன்னாடி பதுங்கறதோ' என்று நினைத்தாள். மாறாக, வீட்டிற்கு வந்த தோழிகளிடம் தனது மேல் படிப்பைப் பற்றி கூறிக் கொண்டிருந்த போது, பாட்டி, தானாக, ஆர்வமுடன் மேலும் விவரங்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டாள். இதனால், சுகன்யாவிற்கு உற்சாகம் ஓங்கியது. தான் பாட்டியைத் தவறாக நினைத்து விட்டோமே என்று நினைத்தாள். தன்னுடைய டூ வீலரில் பாட்டியை கோயில், குளம் என்று கூட்டிப் போனாள்.

வீட்டில் அம்மா, மகளுக்கு வாக்குவாதம் இல்லாமல் அமைதியாக, அதே சமயம் ஒருவருக்கொருவர் கிண்டலும், கேலியும், ரசித்தது. பாட்டியின் கைச் சமையல் ருசித்தது. பாட்டியின் மனம் மட்டும் உள்ளுக்குள்ளே ஆலோசனையில் இருந்தது.

அன்று சித்ரா பவுர்ணமி. பாட்டி பேத்திக்குப் பிடித்த 'வாங்கிபாத்'தும் பெண்ணிற்குப் பிடித்த கருவேப்பிலை பொடி சாதமும், தயிர்சாதமும் செய்து இருந்தாள். மூவரும் மொட்டை மாடியில் அமர்ந்து 'நிலாச்சோறை' ரசித்து, ருசித்துச் சாப்பிட்டனர். கருணா பாத்திரங்களை எடுத்துக் கொண்டு கிழே போனாள்.

"பாட்டி நான் இப்படியே உன் மடியில் படுத்துக்கறேன்" என்றபடி பாட்டியின் மடியில் தலை சாய்த்தாள் சுகன்யா.

இதுதான் சமயம் என்று நினைத்த பாட்டி மெதுவாகப் பேச்சை ஆரம்பித்தாள்.

"பாட்டி நீ திருமணத்தைப் பற்றிப் பேச்சை எடுக்கறதா இருந்தா, நான் கிழே போறேன்."

"தேவையில்லை. நான் காரணத்தை மட்டும் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். உன்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ள வற்புறுத்த மாட்டேன்."

"நீதானே சொல்லுவே பாட்டி. 'விவாகம் வித்யா நாசம். சோபனம் சர்வம் நாசம்' என்று."

"அடிப் பைத்தியக்காரி. அது அந்தக் காலம்.



பிஞ்சாக உள்ள வெள்ளை முள்ளங்கியை நைசாக சீவி இத்துடன், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து தயிர் பச்சடி செய்தால் நன்றாக இருக்கும்.

– சுமதி செங்குட்டுவன்.

பெண்டாட்டிக்குப் புருஷனை விட்டா வேற உலகம் தெரியாது. புருஷனுக்குப் பெண்டாட்டியை விட்டா வேற பொழுதுபோக்கு கிடையாது. அதனாலே அப்படிச் சொன்னா.

எங்களுக்கெல்லாம் பெரியவளா ஆகிற வரைக்கும் தீட்டுன்னா என்னன்னு தெரியாது. கல்யாணமாகி புருஷன்கிட்டே போகற வரைக்கும் தாம்பத்திய உறவுன்னா என்னன்னு தெரியாது. தலைச்சன் குழந்தை பிறக்கற வரைக்கும் குழந்தை எப்படி பிறக்கும்னு தெரியாது. யாரிடமும் இதைப் பற்றியெல்லாம் கேட்கவும் பயம். யாரும் சொல்லவும் மாட்டார்கள்.

இப்போ அப்படியா? அதோட மட்டுமில்லாம, நான் சின்னவளா இருந்தப்போ பெண்கள் அதிகம் படிக்கக் கூடாதுன்னு கட்டுப்பாடு இருந்தது. உன் அம்மா காலத்திலே பெண்கள் கணவனை விட அதிகம் படித்திருக்கக் கூடாது அப்படின்னு இருந்தது. ஆனால், இப்போ கணவனை விட மனைவி அதிகமாகவோ, சமமாகவோ படித்திருப்பது சகஜம். ஆண்களும் அதை சகஜமாகவே எடுத்துக் கொள்கிறார்கள், வரவேற்கிறார்கள். பெருமையாக நினைக்கிறார்கள். இதெல்லாம் மாறிட்டு வரும் போது, மாமியார், மாமனார், நாத்தனார், கணவன் என்ற உறவுமுறைகளில் கூட நிறைய மாற்றங்கள் இருக்கு. இப்படி இருக்கும் போது, நீ கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு படிக்க முடியாது அப்படிங்கறியே?"

"போ, பாட்டி! நீ அம்மா பேச்சைக் கேட்டு என்னை ப்ரெயின் வாஷ் பண்ண நினைக்கிறே! கல்யாணத்துக்கப்புறம் குடும்பத்துல சிக்கிக்கிட்டு படிக்க முடியாம போன நிறைய ஃப்ரெண்ட்ஸ் நான் பார்த்திருக்கிறேன்."

"ஒருத்தருடைய வாழ்க்கையை வைத்து உன்னுடைய வாழ்க்கையும் அப்படித்தான் ஆகும் என்று நினைக்காதே சுகன்யா. உன்னுடைய எண்ணம் எப்படிப் போகிறதோ அப்படித்தான்

பக்கோடா, ஓமப் பொடி, ரிப்பன் பக்கோடா போன்றவை செய்யும் பொழுது, ஓமப் பொடிக் கட்டையின் அடியில் தங்கும் சிறிதளவு மாவை உருண்டையாகப் போட்டு அதை யாரும் சாப்பிட மாட்டார்கள். பதிலாகச் சிறிது தண்ணீர் விட்டு மாவைக் கரைத்து, பூந்திக் கரண்டியில் தேய்த்து, முத்துக் காராபூந்தியாக தேய்த்துப் பொரித்து எடுக்கவும். இந்த காராபூந்தியை தயிர்ப் பச்சடி, உருளைக்கிழங்கு காரக் கறி, மற்றும் பாயஸம் போன்றவற்றுடன் கலந்து செய்ய நன்றாக இருக்கும்.

– பாலா இராஜேந்திரன்.



உன் வாழ்க்கையும் போகும். உன மனசும், எண்ணமும் உன் கையில் இருக்கும் போது, மற்றவர்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட தடையை எடுத்துக்காட்டாகக் கொண்டு, உனக்கும் அப்படித்தான் இருக்கும் என்று ஏன் நினைக்கிறாய்?"

"பாட்டி நீ ரொம்ப அழகா பேசறே. பேசறது ரொம்பச் சுலபம். ப்ராக்டிகலா பார்க்கும் போது கல்யாணம்னு வந்துட்டா நிறைய ப்ராப்ளம்ஸ் வரும்."

"பிரச்னைகள் வரத்தான் செய்யும். அதைத் தீர்க்கணும். ஆண்களுக்குச் சமமா ட்ரெஸ் பண்ணிக் கொண்டு தலைநிமிர்ந்து நடந்தா போதுமா? நீ இப்போ எம்சிஏ படிக்கிறே. பெரிய வேலைக்குப் போகிறே. அங்கே ஆபீஸ்ல பெரிய பிரச்னை வந்தா அதை பல வழிகளிலும் முயன்று தீர்த்து வைப்பாய் இல்லையா? இல்லாவிட்டா அது நீ செய்யும் வேலைக்கே இழுக்கு வந்துடும்னு நினைப்பாய் இல்லையா?

அதே போலத்தான், கல்யாணமாகி, குடும்பம் என்று வரும் போது சின்னதாகவோ, பெரியதாகவோ பிரச்னைகள் வரும். ஆனா, இப்போ ஆபீஸ் பிரச்னையைத் துணிந்து நின்று தீர்த்து வைக்கிற நீங்க, வீட்டுல சின்னப் பிரச்னை என்றால் நிலைகுலைந்து போறீங்க. பொறுமையை இழந்துடறீங்க.

அதைவிட தலைகுனிந்து நின்றாலும், அந்தக் காலத்து பெண்களான எங்களுக்கு நிறைய மனோபலம் இருந்தது. படிப்பு ஒன்னு தான் இல்லையே தவிர, துணிஞ்சு நின்னு ஒண்டியா சாதிச்சு இருக்கோம்."

"நீ மாடர்ன் பாட்டின்னு நினைச்சேன். ஆனா, நீயும் பழம்பெருமை பேச ஆரம்பிச்சுட்டியே, அப்படி என்னதான் அந்தக் காலத்துல சாதிச்சே?"

"பெரிசா ஒன்னும் சாதிக்கலைன்னாலும், அப்போ நான் இருந்த நிலைமைக்கு அதுவே பெரிசுதான். பாட்டி பழைய கதை பேசி கழுத்தறுக்கறேன்னு நினைக்காதே. நீங்க பழசைப் பற்றி தெரிஞ்சுக்கறதும், நாங்க புதுசா வந்திருக்கற நடைமுறைகளில் நல்லவற்றை எடுத்துக்கறதும் தப்பில்லை சுகன்யா.

உனக்கு நான் எப்படி இருந்தேன்னு விளக்கிச் சொன்னாத்தான் புரியும். நீ இப்போ எவ்வளவு சுதந்திரமா இருக்கே. நினைச்ச இடத்திற்குப் போறே வரே. எல்லோரையும் சகஜமா பேசறே. பழகறே. அப்போ, எனக்கு எங்களுக்கு இவ்வளவு சுதந்திரம் கிடையாது. வீட்டுக்கு விலக்கு ஆகிற நாட்களில் ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் கேட்கக் கூடப் பயப்படுவோம். அந்த மூன்று நாள் படற கஷ்டத்திற்குக் கர்ப்பம் ஆகி ஒன்பது மாதம் தீட்டு ஆகாமல் இருக்கிறதே தேவலை என்று இருக்கும். பிரசவ வலி படும் போது, மூணு நாள் தீட்டு ஆகும் போது மற்றவர்களிடத்தில் படும் கேவல வாழ்க்கையே மேல்னு தோணும்.

குழந்தைகளுக்கு உடம்புக்கு வந்துடுத்துன்னா வைத்தியம் செய்யக் கூட, பணம் பெரியவர்களாகப் பார்த்துக் கொடுத்து டாக்டரிடம் போ என்று சொன்னால்தான். இல்லாவிட்டால் கை வைத்தியம்தான். அப்படி கை வைத்தியம் பார்த்தே இரண்டு குழந்தைகளைப் பறிகொடுத்தேன்.

எல்லாவற்றிற்கும் சிகரமாய் தாத்தா போனார். அப்போ எனக்கு முப்பத்தியிரண்டு வயசு. அவர் போன போது ஆறு குழந்தைகள். 2 பெண் 4 ஆண் குழந்தைகள். இத்தனை குழந்தைகளோட பிறந்த வீட்டில் போய் நிற்க எனக்கு இஷ்டமில்லை. எனவே, மாமியார், மாமனார், மைத்துனர், அவர் மனைவி, விதவை நாத்தனார், வாழாவெட்டியா இருந்த மற்றொரு நாத்தனார். திருமணமாகாத நாத்தனார், இதோடு இவர்களுடைய குழந்தைகள். என்னோட குழந்தைகள் இப்படி பெரிய சம்சாரத்திலே வாழ்ந்து ஜெயித்தேன்.

நானே விருப்பப்பட்டு அந்த வீட்டுலே இத்தனை பேருக்கும் சமைக்கிற பொறுப்பை ஒண்டியா ஏத்துண்டேன். அதுலே சுபதவும் இருந்தது. என் குழந்தைகளுக்கு வயிறார பார்த்

துப் போட முடிந்தது. அப்பா இல்லாத பிள்ளைகள்னு யாரும் கேவலமா பார்க்கக் கூடாதே என்றுதான். எத்தனை கஷ்டம் வந்தாலும் கண்ணில் கண்ணீர் விட்டு அழுததில்லை. கண்ணீர் புகுந்த வீட்டை துடைச்சுடும் அப்படிம் பாங்க. அது துடைக்குமோ என்னமோ, என்னைப் பலவீனப்படுத்திடும்னு அழாம இருப்பேன்.

சிரிச்ச முகமா நான் நிமிர்ந்து இருந்ததால, என் குழந்தைகள் அந்த பலத்திலேயே வளர்ந்தார்கள். படித்தார்கள். பெரியவர்கள் ஆனார்கள். பையன்கள் சம்பாத்தியத்தில் இரண்டு பெண்களுக்கும் கல்யாணம் பண்ணினேன். பெரிய குடும்பத்தில், தாத்தாவும் இல்லாமல், எல்லோரையும் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிண்டு, யார் எந்த வார்த்தை பேசினாலும், பதில் பேசாமல் அவர்களோடையே வாழ்ந்து அவர்கள் எல்லோரையும் ஜெயித்தேன்.

கஷ்டப்படாம கிடைக்கிற எதற்குமே மதிப்பு தெரியாது. தேன் குடிக்கணும்னா தேனீ கிட்டே கொட்டு வாங்கித்தான் ஆகணும். நீ படிச்சு முடிச்ச பிறகு உன் மனசுக்குப் பிடிச்ச மாதிரி வாழ்க்கைத் துணை அமையலைன்னா, இல்லை அமைஞ்ச வாழ்க்கை துணை சரியா இல்லைன்னா வாழ்வு மொத்தமும் நரகம் ஆயிடும் இல்லையா?"

"பாட்டி நீ என்னை ரொம்பக் குழப்பறே" என்றாள் சுகன்யா.

"நான் குழப்பலை சுகன்யா. படிப்பு அறிவே இல்லாத நான் இத்தனை கஷ்டங்களையும் தாண்டி, ஜெயித்து குழந்தைகளை ஆளாக்கி, இன்னும் அவர்களுக்கு வழிகாட்டிண்டுதான் இருக்கேன். இத்தனை வசதிகள் நிறைந்த சுதந்திரக் காற்றை அனுபவிக்கிற நீ, திருமணத்திற்குப் பிறகு படிக்க முடியாதுன்னு பின் வாங்கறியே.

நல்ல கணவன் அமைந்து விட்டால், அவரோட உதவியோட இமயத்தின் சிகரத்தையே ஒவ்வொரு பெண்ணும் எட்டிப் பிடித்து விடலாம். இப்போ உன்னோட படிப்புக்கு நீ செஞ்சுக்கப் போற கல்யாணம் தடைன்னு நீ நினைக்கிறே. ஆனா, அது உண்மை இல்லை. நீதான் உன்னுடைய படிப்புக்குத் தடையா இருக்கே. திருமணத்திற்குப் பிறகு நாம் படிக்க முடியாது என்று நினைக்கிற தன்னம்பிக்கை இல்லாத உன் கோழை மனசுதான் தடை.

உன் அம்மா உனக்குச் செய்ய வேண்டிய திருமணத்தை செய்து முடிக்க பரிபூர்ண ஒத்துழைப்பு கொடுக்க வேண்டியது உன்னுடைய கடமை இல்லையா? உன்னுடைய குறிக்கோளை அடைய ஒத்துழைக்கிற நல்ல மனிதர்கள் இருக்கிற இடத்தில்தான் உன்னை உன் அம்மா திருமணம் செய்து கொடுக்கப் போறா. நீ செய்ய வேண்டியது எல்லாம் திருமணத்திற்குப் பிறகும் இதே உறுதியோட நின்னு உன் படிப்பை முடித்து, உன் அம்மாவின் விருப்பத்தையும், உன் விருப்பத்தையும், ஒரே வழியில் சென்று நிறைவேற்றிக் கொள்வதுதான். புரிந்ததா?" பாட்டி பேச்சை நிறுத்தி விட்டு சுவரில் சாய்ந்து கொண்டாள்.

சுகன்யாவிற்கு பாட்டி சொல்வது புரிந்தது. அம்மாவும் இதுபோல் எடுத்துச் சொல்லியிருந்தால் முதலிலேயே கேட்டிருப்பாளோ? பாட்டிக்கு இருக்கும் அனுபவமும், பொறுமையும் அம்மாவிற்கு இல்லை. அம்மாவிற்கு இருந்த அனுபவம் எடுத்துச் சொல்லும் அளவிற்குப் பொறுமையைத் தரவில்லை. தனக்கோ அம்மா சொல்வதைக் கேட்கும் அளவிற்குக் கூட நிதானம் இல்லை.

"பாட்டி, எனக்கு கிரிதரனை பண்ணிக்கிறதுல இஷ்டம்தான் பாட்டி நிச்சயம் அவரோட உதவியோட, மாமியார், மாமனாரின் அரவணைப்போட நான் மேலே நிறைய படிப்பேன் பாட்டி" என்றாள் சுகன்யா.

சுகன்யா தன்முன்னே பரந்து விரிந்திருந்த ஆகாயத்தை நோக்கினாள். அங்கே பாட்டியைப் போல நிலாவும் தேய்பிறை வளர்பிறையை சந்தித்துக் கொண்டு இன்னும் முழுமையாக சிரித்து ஒளி சிந்தி பூமியையே வெளிச்சமாக்கிக் கொண்டிருந்தது.

நன்றாகத் தேய்த்து ஈரம் போகத் துடைத்த பித்தளைத் தாம்பாளத்தில் சிறிது விளக்கெண்ணெயைத் தடவவும். பத்து நிமிடம் கழித்து அதன் மேல் அரிசிப் பொடியால் நமக்குத் தெரிந்த டிசைனில் கோலமிட்டு நடுவில் வண்ணப் பொடி தூவவும். பிறகு, ஒரு தம்ளரில் தண்ணீரை, தாம்பாளத்தின் விளிம்பு வழியாக மெதுவாக விடவும். ரங்கோலி கோலம் அழகாகத் தண்ணீரில் மிதக்கும். இதுவே மிதக்கும் கோலம்.

- சி. விஜயலக்ஷ்மி



பாட்டியைப் பாராட்டிய பேரன்!

நம்மில் பல பேருக்கு இதன் அர்த்தம் மேடையிலோ, அல்லது ஏதேனும் விழாவில் கேட்டுத்தான் பழக்கம்.

"பிரேம் நேற்று நீ வாங்கி வந்த வெண்டைக்காய் நல்ல பிஞ்சாக இருந்தது. எப்படி இவ்வளவு நன்றாக வாங்கினாய்? வெரிகுட்."

இதுபோல் பாராட்டை பத்து வயது பையனிடம் கூறுவதை எத்தனை வீடுகளில் நாம் கேட்டுள்ளோம்? (ஒன்று, இரண்டு முற்றலாக இருப்பினும்) அடுத்தமுறை அதே பையன் கடைக்குச் செல்லும் போது மிகுந்த அக்கறையுடன் அச் செயலை செய்வான்.

"பிரேம், நேற்று வெண்டைக்காயா வாங்கினாய்? பாதி முத்தல். உன்னிடம் சொல்வதற்கு நானே போய் வாங்கியிருக்கலாம். நீயெல்லாம் வேஸ்ட்."

இந்த டயலாக்தான் பல வீடுகளில் ஒலிக்கும். அந்தச் சிறுவனின் முகம் எவ்வளவு வாடி வேதனை அடைகிறது. மற்ற ஏதேனும் சமயங்களில் நாம் அவசர வேலையாக இருக்கும் போது, அச் சிறுவனை ஏதேனும் வாங்கி வரச் சொன்னால் அவன் எந்த மனநிலையில் அதனைச் செய்வான்.

மனைவி தினப்படி சமையல் செய்தாலும் எத்தனை ஆண்கள் அதை ருசித்துப் பாராட்டுகிறார்கள்? கேட்டால்,

"வீட்டில் இருப்பவளுக்கு வேறு என்ன வேலை? சமையல் செய்வதுதானே. இதில் என்ன பாராட்டு?" என்று கேட்பார்கள். மிகவும் தவறு ஆண்களே!

வெளியே செல்லும் நீங்கள் பலரைச் சந்திக்கிறீர்கள். பலரிடம் பழகுகிறீர்கள். ஏன் நீங்கள்



ஆபீஸில் செய்யும் தினசரி வேலையையே பாஸ் பாராட்டினால் எவ்வளவு மகிழ்வீர்கள்.

அதுபோல் வீட்டில் உங்கள் மனைவிக்கு நீங்களோ, குழந்தைகளோ வீட்டிற்கு வருபவர்களோ பாராட்டினால்தானே, உண்டு. இதுதான் அவர்களுக்கு வைட்டமின் டானிக்! பெரிய பெரிய வேலைகளின் பளு தெரியாமல் செய்து முடிக்க முடியும்.

என் தங்கைக்குச் சமீபத்தில் திருமணம் முடிந்தது. பிள்ளை வீட்டுக்காரர்கள் சம்பந்தி விருந்துக்கு வந்திருந்தபோது, தினப்படி போடுவது போல காப்பி போட்டுக் கொடுத்தேன். மாப்பிள்ளையும், அவர் அப்பாவும் காப்பி, "சூப்பர், பென்டாஸ்டிக், சூப்பர்ப்" என்று கூறினார்கள். இது ஏதோ



எனக்கு ஆஸ்கர் விருது வழங்கப்பட்டது போல் இருந்தது.

அன்று முழுவதும் நாங்கள் செய்த செயல்கள் ஒவ்வொன்றையும் அவர்கள் குடும்பத்தினர் அனைவரும் பாராட்டியது எனக்கும் என் குடும்பத்தினருக்கும் அளவில்லா மகிழ்ச்சியையும், புத்துணர்ச்சியையும் தந்தது.

அவர்கள் சென்ற பிறகு என் 13 வயது மகன் அதை ஃபாலோ செய்ய ஆரம்பித்துள்ளான். ஸ்கூல் புத்தகத்திற்கு அட்டை போட்ட போது, இத்தனை வருடம் அது என் கடமை என நினைத்திருந்தவன், இந்த வருடம், "தேங்க்ஸ் ஏ லாட்'மா நீ அட்டை



நீட்டாக போட்டுள்ளாய்" என்று கூறியது, எனக்கு மிகுந்த சந்தோஷத்தைத் தந்தது. அவன் பாட்டி செய்த இட்லி மிளகாய்ப் பொடியைப் பாராட்டி,

"சூப்பர் பாட்டி, ரொம்ப டேஸ்டாக உள்ளது" என்று கூறியதைக் கேட்டு பாட்டிக்கு ஜென்ம சாபல்யமே ஆகிவிட்டது.

குறிப்பாக வயதானவர்களை இக்கால பசங்கள் மதிப்பதில்லை என்ற குறை அவர்களுக்கு. முக்கியமாக டீவி நிகழ்ச்சிகளில் சிறுவர் பார்க்கும் ஸ்போர்ட்ஸ் கார்ட்டூன் பெரியவர்களுக்குச் சரிவருவதில்லை. பெரியவர்கள் பார்க்கும் சீரியல்ஸ் இவர்களுக்கு உடன்பாடில்லை. ஒருநாளைக்கு பேரன் பார்க்கும் ஸ்போர்ட்ஸ் சானலையோ, கார்ட்டூன் நெட்வொர்க்கையோ பாராட்டி அவனுடைய அபிமான ஹீரோவைப் பற்றி பேசிப் பாருங்கள். மறுநாள் உங்கள் நேரத்திற்கு உங்கள் சீரியல் ஆனில் இருக்கும்.

இந்த கம்ப்யூட்டர் உலகில் இரண்டு பேரும் வேலைக்குச் செல்லும் காலத்தில் பிள்ளைகள் வீட்டு வேலைகளில் உதவி செய்வதில்லை. இரவு நேரங்களில் சாப்பாடு முடிந்த பிறகு உங்கள் ஆறு வயது குழந்தையைக் கூப்பிட்டு,

"நேற்று நீ பாத்திரம் தேய்க்க பாத்ரூமில் போட்டிருந்தாயே, ரொம்ப நீட்டாக இருந்தது" என்று மட்டும் சொல்லிப் பாருங்கள். நீங்கள் திரும்பிப் பார்ப்பதற்குள் அன்றைய பாத்திரம் பாத்ரூமில் போடப்பட்டிருக்கும். சிறு சிறு வேலைகளைக் கூட குழந்தைகளிடம் கத்தி டென்ஷன் ஆவதை விட ஒருமுறை பாராட்டிப் பாருங்கள், அங்கு மகிழ்ச்சியைத் தவிர பேச்சிற்கே இடமில்லை.

விடுமுறைக்கு நம் சொந்தக்காரர்கள் வீட்டிற்குச் சென்று திரும்பும் போது, அவர்கள் நமக்குச் செய்து கொடுத்த பலகாரத்தைப் பற்றியோ, பரிசுப் பொருட்களைப் பற்றியோ, எத்தனை பேர் ஞாபகம் வைத்துள்ளார்கள்? நாம் ஊர் வந்து சேர்ந்த 2, 3 நாட்களில் ஒரு போஸ்ட் கார்டில் அதைப் பற்றிப் பாராட்டி எழுதினால் அவர்கள் அடையும் மகிழ்ச்சி எல்லையில்லாதது. நம் வீட்டில் வேலை செய்பவர்களிடம்,

"நேற்று பாத்திரம் 'பளபள' என தேய்த்து இருந்தாய், வீடும் சுத்தமாக துடைத்திருந்தாய்," (நேற்று சுமாராக இருந்தாலும்) என கூறிப் பாருங்கள். நீங்கள் கூறியது போல இன்றும் இனிமேலும் இருக்கும்.

கடந்த ஒரு மாதமாக நான் கடைப் பிடித்து வந்ததில் கிடைத்த மகிழ்ச்சியை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டேன்.

— உஷா கிருஷ்ணமூர்த்தி

அடுக்களையில் ஆண்கள்!

என் கணவர் ஒரு கட்டிடக் கலைஞர். வட இந்தியாவில் இருந்ததால் வட இந்திய உணவு வகைகளைத் தயாரிப்பதில் வல்லவர். சொந்தக் கம்பெனி நடத்தி வந்தார். வீட்டிற்குத் தேவையான காய்கறிச் சாமான்களைப் பார்த்துத் தேடி வேலைகளையும் செய்வதில் தேர்ந்தவர். சுத்தமாக வீட்டை வைப்பதில் நாட்டம் கொண்டவர்.

நான் அலுவலகம் சென்றிருந்த நேரத்தில் அவர் எனக்கு முன்பாக வீட்டிற்கு வந்து விட்டால் குழந்தைகளுக்கு விதவிதமான டிபன்களைச் செய்து கொடுத்து அசத்துவார். முடிந்தவரை என்னை வண்டியில் அலுவலகத்திற்குக் கொண்டு விட்டு அழைத்து வந்து அலைச்சலைக் குறைத்து விடுவார். குழந்தைகளின் புத்தகங்களுக்கு அட்டை போடுவது துணிமணிகளை அயர்ன் செய்வது போன்ற வேலைகள் அவருக்கு மிகப் பிடித்தமானவை.

என் மகளின் கல்லூரிக்குத் தேவைப்பட்ட தாவர இயல் அறிக்கை தயாரிப்பதில் துவங்கி எனது பேரன் பள்ளி கண்காட்சியில் இடம்பிடித்த பிராஜக்ட் வரை அனைத்தையும் மிகுந்த பிரயாசைப்பட்டு ஆர்வத்துடன் செய்து கொடுப்பவர்.



• பாரதி
- சேதுமாதவன்

நாங்கள் கடின உழைப்பு சுறுசுறுப்பு, சுத்தம், பிறருக்கு உதவும் பண்பாடு ஆகியவற்றைப் பின்பற்றுகிறோம்.

– சாந்தா கிருஷ்ணா,
சென்னை – 17.

இந்தியாவிலும் நடக்கிறதாக்கும்

நான் என் திருமணத்திற்கு முன் பள்ளியிறுதி வரைதான் படித்திருந்தேன். பட்டப் படிப்பு படிக்க விரும்பிய என்னை அஞ்சல் வழிக் கல்வியில் சேர்த்துப் படிக்க வைத்ததோடல்லாமல் இரவில் நான் படிக்கும் போது தூங்காமலிருக்க தேநீர் தயாரித்துக் கொடுத்து உற்சாகப்படுத்தி தானும் ஒரு புத்தகத்தை வைத்துக் கொண்டு கண்விழித்துப் படிப்பார்.

ஓட்டுக் கலை நிபுணரான அவர் விதவிதமான முறையில் பிள்ளையார் படம் தயாரித்து நண்பர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் பரிசளிப்பார். அவருக்கு ரெய்கி, இயற்கை வைத்தியம் போன்ற மருத்துவ முறைகளில் விருப்பம் அதிகம். இறைபக்தி மிக்க அவர் கடந்த ஆண்டு மறைந்து விட்டார் எனினும் அவர் வாழ்ந்து காட்டியபடி

எனக்கு வயது 73. அவருக்கு 80. ஆனாலும் என் அன்புக் கணவர், படிக்கறதில் மிக ஆர்வம் கொண்ட என்னை எம்.ஏ.யில் சேர்த்து '2000' நோட்ஸ் தயார் செய்து, இன்னது இன்னது வரும் என்று சொல்லுவார். ஹாலில் 9 மணிக்கு பரீட்சைக்குக் கொண்டு போய் விட்டு, 12 மணி வெயிலில் அழைத்துப் போகக் காத்துக் கொண்டிருப்பார். "இந்த வயசிலே நீ படிக்கிறியே அதே போறும். ரிஸல்ட் பற்றிக் கவலைப்படாதே" என்று அடுத்த நாள் பரீட்சைக்கு ஊக்குவிப்பார்.

சின்ன வயதிலேயே தாயை இழந்த எனக்கு 4 குழந்தைகள். பேறுகாலத்தில் 1[illegible] நாள் லீவ் போட்டு கண்ணும் கருத்துமாய் கவனித்துக் கொண்டது, கடவுள் வரப்பிர சாதமாக தந்தது.

அவரிடம் மூன்று கொள்கைகள் – குற்றம், குறை யாரிடமும் காணக்கூடாது.

நாளைக்கு என்று எந்தக் காரியமும்

தள்ளிப் போடக் கூடாது.

நமக்கு இருப்பதைக் கொண்டு, திருப்திப் பட வேண்டும்.

இப்படி இருப்பதால் 56 வருடங்கள் முடிந்து, இன்றும் எப்பவும் சந்தோஷமாக இருக்கிறோம், கடவுளின் பேரருளில்.

– லக்ஷ்மி ராகவன், மும்பை.

ஆண்கள் செய்யும் அத்தனை வேலைகளையும் பெண்கள் செய்கிறார்கள் என்று மட்டுமே பெருமைப் பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் கடந்த ஆறு வருட காலத்தில் வளைகுடாவில் ஆண்களை, பெண்களைப் போன்றே பொறுமைசாலிகளாக, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடையவர்களாக, குடும்பத்தைத் தாங்கும் தூண்களாகப் பார்த்துள்ளேன். ஒருவர் இருவர் என்றில்லாமல் 99% ஆண்கள் குடும்பப் பொறுப்புகள் அத்தனையையும் சமமாகப் பங்கிட்டுக் கொள்பவர்களாக உள்ளார்கள்.



• லக்ஷ்மி ராகவன்

மனைவிக்கு முன்னரே வேலையிலிருந்து திரும்பும் கணவன் சன்னா மசாலாவும், குருமாவும், சப்பாத்தியும் செய்வதையும், 8-2 வொர்க்கிங் ஹவர்ஸ் இருக்கும் கணவன் பள்ளியிலிருந்து திரும்பும் குழந்தைகளை ரிசீவ் செய்து உணவளித்து, ஹோம்வொர்க் செய்வித்து, இரவு சமையலுக்கும் ஹெல்ப் செய்வதையும் சாதாரணமாக எல்லோர் வீட்டிலும் பார்த்துள்ளேன்.

குழந்தை வளர்ப்பில் தாய்க்கு மட்டுமே பங்கு என்றில்லாமல் அநேக தந்தைமார்கள் குழந்தைகள் வளர்ச்சியில் முழுமையாக ஈடுபடுகிறார்கள். இரண்டு குழந்தைகள் உள்ள குடும்பத்தில் ஒரு குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய பொறுப்பு தந்தையுடையது என்பது எழுதப்படாத விதி.

மூன்று வருடங்களுக்கு முன் மஸ்கட்டில் நான் பார்த்தது – எங்கள் காலனியில் வசிக்கும் ஒரு நார்த் இண்டியன் தம்பதி. முதன் முதலில் மனைவி கர்ப்பமானவுடன் இந்தியாவுக்கும் அனுப்ப முடியாத நிலை. இந்தியாவிலிருந்தும் யாரும் மஸ்கட்டிற்கு உதவிக்கு வரமுடியாத இக்கட்டான நிலை. வேலைக்காரியும் கிடைக்காமல் மனைவியைக் கவனித்துக் கொண்டு, டெலிவரியில் கூட இருந்து குழந்தை பிறந்தவுடன் ஒரு மாதம் லீவ் எடுத்து குழந்தையையும் தாயையும் அவர் கவனித்துக் கொண்டது எல்லோரையும் சிலிர்க்க வைத்து விட்டது.



• சாந்தா கிருஷ்ணா

என் சொந்த அனுபவத்திலேயே நான் கூறுகிறேன். ஆண்கள் இன்று தந்தையாகவும், தோழனாகவும், ஆசானாகவும், சகோதரனாகவும் ஏன் தாயாகக் கூட இருக்கிறார்கள். வளைகுடாவில் நான் பார்த்து நெகிழ்ந்த அத்தனை ஆண்களுக்கும் ஒரு பெரிய சபாஷ்!

– சுபஸ்ரீ, மஸ்கட்.

திருமணமான புதிதில் மாமனார், மாமியார், மாமியாரின் மாமியார், நாத்தனார், மச்சினர் என்று கூட்டுக் குடும்பமாகத் தான் இருந்தோம். வேலைக்குச் செல்லும்,

அதிலும் மணமாகி வேறு வீட்டிற்குச் செல்லும் பெண்ணிற்குப் பல விஷயங்கள் புதிதாக இருக்கும். அனைவரையும் அனுசரித்துப் போக சில காலம் பிடிக்கும் என்பதை அனைவரும் அறிவார்கள். அந்தச் சமயத்தில் ஏற்படும் மனக்கலக்கத்தைக் குழப்பத்தை அறிந்து, "நான் இருக்கிறேன்" என்று கூறி ஆரம்பத்திலிருந்தே என்னை ஆதரித்தவர் என் கணவர்.

என் பெற்றோர்களுக்கு நாங்கள் மூவரும் பெண்கள். நான்தான் மூத்த பெண். என் தங்கைகள் இருவரும் பணிக்குச் செல்லவில்லை. எங்கள் திருமணத்திற்குப் பிறகு என் தாயாருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் தோன்றி, இருமுறை அறுவை சிகிச்சையும், நான்கு முறை கதிரியக்க சிகிச்சையும் செய்யப்பட்டன. அப்போது பணி மாற்றல் காரணமாக, நானும், என் கணவரும் இரு பெண் குழந்தைகளுடன் தஞ்சாவூரில் இருந்தோம்.

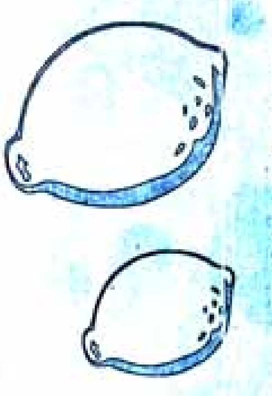
அப்போது என் பெற்றோர்களுக்கு ஆதரவாக உதவி செய்ய பலமுறை என்னை அனுப்பி வைத்ததுடன், தானும் பலமுறை வந்து இருந்து அவர்களுக்கு உதவினார். எனது தாயார் மறைந்த பிறகு எனது தகப்பனார் என்னுடன்தான் இருந்தார். அவர் 1988ல் பக்கவாத நோயால் வலது கை, கால் பாதிக்கப்பட்டு, பேச்சும் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டு ஒரு மாதம் சிகிச்சை பெற்றார். அப்போது பெற்ற பிள்ளைகளுக்கு மேலாக மூன்று மாப்பிள்ளைகளும் உதவினார்கள். என் தகப்பனார் 12 வருடங்கள் பக்கவாத நோயால் வலது கை, கால், பேச்சு பாதிக்கப்பட்டு, கட்டிலே தனது இருப்பிடமாகக் கொண்டு எங்களிடம்தான் வாழ்ந்து வந்தார். அந் நிலையில் அவருக்கு இருமுறை அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. 12 வருடங்களுக்கும் அவரை நன்றாகக் கவனிக்க என்னால் முடிந்தது என்றால் அதற்குக் காரணம் என் கணவர்தான். பெண்கள் தங்கள் பெற்றோர்களுக்கு உதவ மனம் இருந்தாலும், கணவராலும், அவர்களின் பெற்றோர்களாலும் அனுமதிக்கப்படாமல் இருப்பவர்கள் பலர். அந்த விஷயத்தில் என்னால் நோயுற்ற என் தாயாரையும், தந்தையையும் கடைசி வரை காப்பாற்ற முடிந்தது என்றால் அதற்கு முழுக் காரணம் என் கணவர்தான். அவரின் அன்பு மனம்தான்.

எந்த நிலையில் நான் மனம் தளர்ந்து போனாலும் நானிருக்கிறேன் என்று தைரியம் கூறி பணத்தைப் பற்றிக் கவலைப் படாதே பார்த்துக் கொள்ளலாம் எனக்கூறி மருத்துவம் பார்க்க என் கணவர் உதவியது என் கணவரின் ஆதரவு தன்மையைதான் குறிக்கிறது.

இதைத் தவிர நான் திருமணத்திற்குப் பிறகு, எம்ஃபில்., பிஎச்.டி எனது தாவரவியல் துறையில் செய்தேன். அதற்காக நான் ஆய்வுகள் செய்யும் போது, குடும்பத்தைச் சரியாகக் கவனிக்க முடியாத நிலையிலும், அதைப் பொருட்படுத்தாமல், நான் மனத் தளர்ச்சி அடைந்தபோது எனக்கு ஊக்கம் தந்து, என் படிப்பை முடித்து பட்டம் பெற்ற போது, என்னை விட மகிழ்ச்சி அடைந்தவர் என் கணவரே. அவர் அலுவலகத்தில் நான் பட்டம் பெற்றதை பெருமையுடன் கூறி வருகிறார்.

– பாரதி சேதுமாதவன்,
சென்னை – 53.

மாதுளம் பழம் ஜூஸ் உடம்பிற்கு மிக நல்லது. ஆனால் அதைத் தனித்தனி முத்துக்களாகப் பிரித்தெடுத்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி ஜூஸ் எடுப்பது என்பது ஒரு பெரிய வேலை. நினைத்தாலே அலுப்புத் தட்டும். ஒருமுறை பழத்தைத் தோலுரிக்காமல் இரண்டாக கட் செய்து, சாத்துக்குடி ஜூஸ் எடுப்பது போல் ஜூஸரில் வைத்து அழுத்திப் பிழிந்தேன். அத்தனை அழகாக கொட்டை, சக்கையோடு நின்று ஜூஸ் மட்டும் வந்து விட்டது. இப்போதெல்லாம் வீட்டில் அடிக்கடி மாதுளம் பழ ஜூஸ்தான்.



– அன்னலட்சுமி ஏகாம்பரம்.

பொட்டுக் கடலையா, சும்மாவா?

முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா போன்ற விலையுயர்ந்த பருப்புகளில்தான் புரோட்டீன் சத்து இருப்பதாக நினைக்க வேண்டாம். தாராளமாக எங்கும் கிடைக்கும் மலிவான பொட்டுக்கடலையில் கூட புரோட்டீன் சத்து அதிகமிருக்கிறது. ஆனால் நம் இல்லத்தரசிகள் இதன் அருமை தெரியாமல் மிகக் குறைந்த அளவிலேயே இதைச் சமையலில் பயன்படுத்துகின்றனர். முழு கடலையாக இருந்தால் வெறும் சட்னிக்கும், வெல்ல உருண்டைக்கும்தான் பயன்படும். ஆனால் பொட்டுக்கடலையை மாவாக அரைத்து வைத்திருந்தால் சமய சஞ்சீவினியாக பல நேரங்களில் கைகொடுக்கும்.

1. பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அரைத்த எந்த சட்னியிலும் உப்பு அதிகமாகி விட்டால் தேவைக்கேற்ப பொட்டுக்கடலை மாவை சேர்த்துக் கலந்தாலே போதும் உப்பின் அளவு சரியாகிவிடும்.

2. கிழங்கு வகைகளை பயன்படுத்தி ரோஸ்ட் கறி செய்யும் போது கடலை மாவு பயன்படுத்துவதை விட 2 ஸ்பூன் பொட்டுக் கடலை மாவில் உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி கலந்து தூவினால் நல்ல மொறுமொறுப்பாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

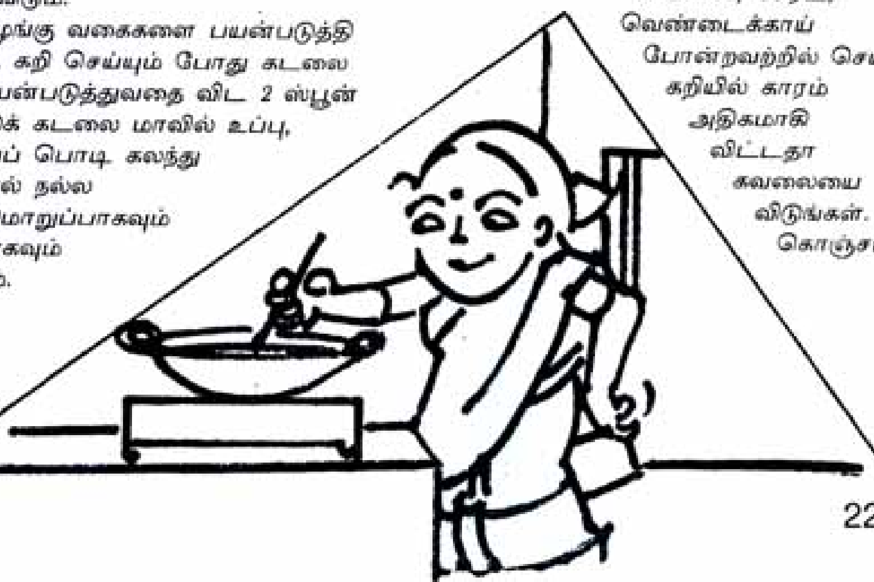
3. பொடித்த வெல்லத்தைப் பாலில் சேர்த்து கரைத்துக் கொள்ளவும். பொட்டுக்கடலை மாவுடன் ஏலக்காய்ப் பொடி, வறுத்த முந்திரி பருப்புத் துண்டுகள் சேர்த்து வெல்லம் கலந்த பாலை சிறிது சிறிதாக தெளித்து உருண்டை பிடிக்கவும். அல்லது பேடா போல தட்டி வைத்தால் டிஃபர் ஸ்வீட் ரெடி.

4. தட்டை, கோடுவளை போன்ற பட்சணங்கள் செய்யும் போது கொஞ்சம் பொட்டுக்கடலை மாவையும் சேர்த்துப் பிசைந்தால் கரகரப்பாக இருக்கும்.

5. பொட்டுக்கடலை மாவை தண்ணீர் விட்டுக் குழைத்து சூப் கொதிக்கும் போது சேர்த்தால் சோள மாவு (கார்ன் ஃப்ளவர்) சேர்த்தது போல திக்காக வரும்.

6. குடைமிளகாய், கத்தரிக்காய், கோவைக்காய்களில் பொடி அடைத்துக் கறி செய்யும் போது மசாலா பொடியுடன் நான்கு ஸ்பூன் பொட்டுக்கடலை மாவையும் கலந்து செய்தால் கறி அதிக மொறுமொறுப்புடனும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

7. பீன்ஸ், கேரட், வெண்டைக்காய் போன்றவற்றில் செய்த கறியில் காரம் அதிகமாகி விட்டதா கவலையை விடுங்கள். கொஞ்சம்



பொட்டுக்கடலை மாவைத் தூவி சன்னமான தீயில் கிளறி இறக்கி விட்டால் காரம் மட்டுப்படும்.

8. ஒரு தம்ளர் காய்ச்சிய பாலில் 1/4 தம்ளர் சர்க்கரைச் சேர்த்து சூடுபடுத்தவும். 4 ஸ்பூன் பொட்டுக்கடலை மாவை தண்ணீரில் குழைத்து ஊற்றி ஏலப்பொடி தூவி கொஞ்சம் கெட்டியானதும் இறக்கி விட்டால் சத்துள்ள கீர் நொடியில் ரெடி.

9. மோர்க்குழம்பு போன்றவற்றை திக்காக மாற்ற அரிசி மாவு போடுவதை விட பொட்டுக்கடலை மாவைக் குழைத்து விட்டால் ருசி நன்றாக இருக்கும்.

10. பொட்டுக்கடலை மாவுடன் தேங்காய்த் துருவல், தேன், பொடியாக நறுக்கிய வாழைப்பழம் அல்லது பேரிச்சம்பழம் கலந்து பள்ளியிலிருந்து திரும்பும் குழந்தைகளுக்குச் சிற்றுண்டியாகக் கொடுக்கலாம்.

11. பக்கோடா செய்யும் போது கடலை மாவை தவிர்த்து விட்டு பொட்டுக்கடலை மாவு போட்டுப் பாருங்கள். ருசியும் பிரமாதமாக இருக்கும். கடலை மாவைப் போல் வயிற்றுக் கோளாறும் ஏற்படாது.

12. இட்லி மிளகாய்ப் பொடி மற்றும் சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிடும் எந்தப் பொடி வகையானாலும் அத்துடன் பொட்டுக்கடலை மாவைச் சிறிது சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் காரம் அதிகமில்லாமல் அளவாக இருக்கும்.

13. சாகு, குருமா, கிரேவி, பாசிப் பருப்பு கூட்டு போன்றவற்றில் தண்ணீர் அதிகமாகி விட்டால் 2 ஸ்பூன் பொட்டுக்கடலை மாவைக் கலந்து விட்டால் நொடியில் சரியாகிவிடும்.

14. பருப்பு உசிலி செய்யும் போது பொட்டுக்கடலை மாவை வெந்த காயில் தாராளமாக பிசிறி விட்டாலே போதும். பருப்பு போட்டு செய்தது போலவே ருசி. அத்துடன் நேரமும் மிச்சம்.

15. பருப்புப் பொடி அரைப்பதைப் போலவே பொட்டுக் கடலையைக் கொண்டும் பொடி செய்யலாம். சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட குழந்தைகளுக்கு மிகவும் ஏற்றது.

— **பத்மஜா ராமகோபால்**





Registered with the Registrar of Newspapers for India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2001*